

就是要**美味**！就是要**偷懒**！

无辣不欢！嗜辣懒人之下厨宝典！



编著 / 李德全

辣酱

10款经典辣酱
与70道美味香辣菜



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



编著 ● 李德全

辣 酱



10款经典辣酱
70道美味香辣菜
东南亚风味美食DIY



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



人气飙升的东南亚美食

近年来，东南亚菜品备受推崇，泰式、缅式、越式、印式餐厅如雨后春笋般出现在大街小巷。酸酸辣辣的东南亚美食，总能挑动你的味蕾，让人食指大动。

通常，人们对东南亚美食的印象，无外乎这三个字——酸、香、辣。泰国菜酸辣，马来西亚菜香辣，越南菜则酸辣偏甜。总体而言，东南亚菜品较清淡，综合了香料的香味、鱼虾的鲜味、果香的酸味、辣椒的辣味。东南亚菜品会利用各式香料、调味料，变化出不同风味的酱料来入菜，这也正是它的魅力所在。

您熟悉的东南亚菜品有哪些？

是泰式料理中的月亮虾饼，还是越南小吃中的大薄片？这些都是闻名已久的名菜了。其实，东南亚菜品的独特味道，大多来自它的酱料。想吃到地道的东南亚菜品，学会掌握酱料制作与运用，是必不可少的一步。

提起东南亚酱料，您又会想到哪一种？

泰式酱料——味道偏酸，用多种香料与调味料烹调而成，菜式的口味多为酸辣，有很好的开胃作用；马来西亚酱料——以香辣为主，制作上大量使用虾膏、虾米、小鱼等海味，口味独特且厚重。由于地域、习惯等诸多原因，东南亚菜品大多因地制宜地加入当地特有的辛香料。不管是哪一种，本书都将为您详尽地一一介绍。

方便实用的东南亚辣酱

“三巴（Sambal）”是东南亚地区对辣酱的特殊称呼。三巴辣酱可蘸、可炒、可煮，是当地最寻常、最普及的饮食文化。其中的些微差异，则与地理位置密切相关。以马来西亚北方地区来说，因位置临近泰国，其饮食中除了辣，还带有“酸”这一特色；而南方地区与新加坡相接，其饮食方式会跟新加坡类似。

共同的是，每一个地区都会有属于自己的区域辣酱。拿咖喱来说，它在东南亚是非常普遍的，家家户户都有自己的配方，但其基础酱料必定是辣椒泥，这是永远不变的。所以，在东南亚吃到的咖喱，往往是够辣又够味！

东南亚的厨师们也把辣椒泥广泛运用在各种料理以及辣酱的制作中。一日三餐饮食几乎都有辣酱，不管拿来入菜还是直接搭配，都是相当自然的事情，这已成为饮食文化中不可或缺的一部分。

本书作者为厨艺精湛的李德全老师。他实地走访东南亚各国，整理出应用最广、最常使用的数十款辣酱，并为您演示如何制作、运用。有了这些酱料，只要您在做菜时酌情添加，任何菜式都可以做出独特的东南亚风味！



免费注册聚来宝=网购省钱+推广赚钱，零投资零风险，可月赚万元。省钱赚钱两不误！

同样是网购，花一样的钱，聚来宝却给你返利！

聚来宝很简单，总结起来就三句话：

- 第一句：免费注册，完善资料，从头到尾，不需要你一分钱（注册就送5.5元）；
第二句：自己去淘宝天猫，京东，美团，聚美优品等1000多家商城网购或刷单，聚来宝给你返现；
第三句：你返现后分享给别人去用你的聚来宝连接注册，他们网购省钱。聚来宝给你所有7代好友购物返利的18%提成。

请点击

免费注册通道

我们在干一件比支付宝更加傻B的事儿，有效注册就送毛爷爷



聚来宝荣获《2014年重质守信 3.15满意单位》

咨询QQ：1874243008 验证信息：聚来宝

聚来宝本身什么都不卖，做的是通道，说白了就是相当于一个中介一样
而这个中介是帮助消费者省钱，帮助更多的人创业的

淘
返利
最高返利50%

JD 京东
最高返利50%

Ctrip 携程
最高返利2%

百度糯米
最高返利4.5%

1818 返利网
最高返利40%

彩票大赢家
最高返利6%

微店热卖
最高返利50%

聚美优品
最高返利10.5%

旅行
最高返利50%

美团
最高返利50%

1号店
最高返利3.5%

唯品会
最高返利4.2%

dangdang
最高返利6.5%

国美在线
最高返利1%

乐蜂网
最高返利30%

Suning.com
苏宁易购
最高返利35元

朋友，如果你有创业的梦想，那么一次选择或者一次机遇都可能给你带来一生的财富。
如果你不想因为错过这个赚钱的机会而后悔，那么就请你加入我们的团队

聚来宝奖励制度：

更多资讯关注：www.iebook8.com

- 1.自己免费注册奖450集分宝（4.5元）
 - 2.完善个人信息资料奖100集分宝（1元）
 - 3.终身奖七代以内所有会员购物返利的18%（这个是最大的亮点）
（注册一个会员就等于你开了一条生产线）
 - 4.聚来宝最大的魅力就是：永远享受所有7代以内会员购物返利的18%！这个7代以内的会员是可以无限扩展的！你推荐A注册，A是你的第一代会员，A推荐B注册，B是你的第二代会员。。。一直到第七代G，都是你的好友圈。A可以推荐无数个B，B也可以推荐无数个C。。。他们都是你的好友圈。好友圈中任何人购物，聚来宝都会给你会员购物返利的18%提成
- 做聚来宝最大的好处是：不用投资！一次宣传永远受益！后期能赚到源源不断的不在职的收入



扫码即可注册省钱/赚钱



更多具体细节操作 请点击此处进入网页进行了解咨询



南洋好味·三巴辣酱



呈现最地道 的辣味

谈到饮食，不能不提“酸、甜、苦、辣、咸”这最基本的“五味”。其中，尤以“辣”最为特别。不知从何时起，大街小巷川菜馆遍布开来，吃辣似乎已经成为一种时尚。

然而，有一个细节不知你发现没有——这“五味”中的酸、甜、苦、咸，是由味蕾所尝出来的，唯独“辣”是神经受刺激痛出来的。严格意义上说，辣不能算味道，它是一种感受。舌头能感受，口腔能感受，连手臂、脸颊等都能感受。单独尝辣的食材时，你只能感到灼热的痛。但是加上其他味道时，“灼热的痛”却让味觉变得丰富起来。辣也细分出多种味型，比如酸辣、甜辣、香辣、糊辣，等等，可以是任何你喜欢的辣。只要你掌握得法，辣味也可以在你手中乖乖就范，呈现你想要得到的味觉体验。

初尝东南亚美食，对各种辣味并不太适应，感觉这辣味有点奇怪。后来随着吃东南亚菜品的次数增多，不知不觉竟然爱上了这种滋味。原本“有点奇怪”的味道，成为引起我食欲的味儿。这感觉像极了我爱吃的臭豆腐，不喜欢的人觉得臭，但是喜欢的人会觉得臭中带香。这让我产生了浓厚的兴趣，于是下了一番功夫实地去研究它。

“三巴”是东南亚地区对辣酱的称呼。三巴辣酱可蘸、可炒、可煮。本书除将三巴酱的做法分步详解外，还对各式辣酱与菜肴做了搭配，希望“无辣不欢”的“嗜辣之徒”看完此书后，也能做出具有自己风格的辣酱，而且能辣得开心、辣得过瘾！

李德全

CONTENTS

- 002 人气飙升的东南亚美食
- 003 方便实用的东南亚辣酱
- 005 作者序·呈现最地道的辣味
- 008 22种极具特色的东南亚食材
- 012 原汁原味的基础酱料

泰式酸辣酱

- 016 辣酱嘎抛肉
- 017 辣酱鱿鱼
- 018 腰果炒牛肉
- 020 椰汁鸡肉
- 021 菠萝虾炒饭
- 022 肉末四季豆
- 023 酱烧羊排

冬炎辣酱

- 026 冬炎汤面
- 027 冬炎排骨
- 028 冬炎海鲜汤
- 030 菠萝鸡
- 032 酸辣炒牛肉
- 034 冬炎蒸鱼
- 035 冬炎烤鸡翅

沙嗲辣酱

- 038 沙嗲烤鱼
- 039 沙嗲拌牛肉
- 040 沙嗲羊肉串
- 042 沙嗲爆虾球
- 044 椰丝鸡排
- 045 沙嗲鸡肉沙拉
- 046 沙嗲牛肉烩河粉

马来三巴酱

- 050 福建辣炒面
- 051 菠萝烧鱼
- 052 辣酱牛肉
- 054 茄辣烧鸡块
- 055 三巴炒竹蛤
- 056 三巴蒸肉饼
- 057 酸辣汤河粉

印尼三巴酱

- 060 辣酱捞面
- 061 辣酱炸鸡翅
- 062 辣酱牛肉
- 064 香茅鸡肉块
- 065 三巴虾仁烩饭
- 066 印尼虾煲
- 068 辣酱鱼头



马拉盏辣酱

- 072 马拉盏空心菜
- 073 酱爆鱿鱼
- 074 马拉盏炒海瓜子
- 076 马拉盏炒鱼片
- 078 马拉盏牛肉丝
- 080 虾仁炒米粉
- 081 南瓜排骨煲

江鱼仔三巴酱

- 084 辣酱炒饭
- 085 三巴卷心菜
- 086 江鱼仔焖凉瓜
- 087 肉末炒淀粉条
- 088 牛肉炒河粉
- 090 三巴炒蛋
- 091 江鱼仔炒腐皮丝

虾米辣椒酱

- 094 三巴鳢螺
- 095 柠檬鲑鱼
- 096 辣酱炒螃蟹
- 098 鲜虾粉丝煲
- 100 辣酱蒸虾
- 101 番茄烧鱼
- 102 洋葱牛仔骨

素三巴酱

- 106 辣酱烧茄子
- 107 什锦炒蔬菜
- 108 三巴煎豆腐
- 110 素辣酱炒河粉
- 111 乡村南瓜
- 112 辣汁拌凉粉
- 114 椰汁焗土豆

咸鱼三巴酱

- 118 鲜虾炒粉条
- 120 薯仔焖鸡肉
- 122 辣虾汤粉条
- 124 淡菜烧豆腐
- 125 三巴牛肉烧茄子
- 126 辣酱炒萝卜糕
- 127 碎肉辣酱冬瓜

22种极具特色的 东南亚食材

鱼露

它是东南亚一带及我国潮汕地区普遍使用的调料，在韩国料理中也常见。将鱼用盐腌渍使其发酵，取其发酵液制作而成。因使用鱼种及制作方法的不同，其风味会有所差异，有浓淡之分，但大致接近。鱼露的使用方式与酱油类似，可蘸可煮，常用于海鲜及蔬菜等食材上。



香茅粉

东南亚美食中常用的香料，带有淡淡的柠檬香味，适合用来腌肉或海鲜类。

香茅粉可在大型超市的进口食品专区购得。



虾膏

虾酱



马拉盏



虾酱、虾膏及马拉盏

这三种都是用小虾子加盐腌渍发酵后磨碎制成，只是因地区差异而有不同称呼。它们有浓厚的虾腥味，在东南亚各国及我国广东、山东沿海地区较为常见。

不同的是，马来西亚主要用块状，而泰国多用膏状。各地区的风味略有差异，气味浓淡不同。我国广东及山东沿海地区多使用较稀糊状的虾酱。

这三种食材使用上可相互替代，可蘸可煮，但需先加热过，味道较香。

罗望子酱 (别称：酸子酱、亚参酱)

东南亚一带常用的酸性调料。依地区不同而称呼不同。制品有块状、片状、膏状、稀糊状。除稀糊状外，大多需泡水后取其汁液使用。这种酱酸味重，但有些微果香，可制成饮品。如果在超市买不到，可用柠檬或白醋取代。



豆蔻粉

东南亚美食中常用的香料。香味浓，适合为肉类增香、去腥，或用来做咖喱味菜品。

一般烘焙原料店或大型超市均有销售。当然，也可到专卖东南亚食品的商店购买。



香茅(别称：香蒿、柠檬草)

东南亚美食中常用的香料，淡柠檬香味，适合用来制作汤、肉类或海鲜类菜品，有增加香味或去除腥味的效果。

可在大型超市或东南亚食品商店购得。也可用绿柠檬皮或柠檬叶代替。

甜酱油

东南亚美食中常用的调料，这种酱油加了大量焦糖，颜色深，但酱油味极淡，类似老抽，最常在东南亚菜品中的炒面、炒河粉中使用。在东南亚地区的饮食习惯中，炒面颜色要深，否则卖相就差。可在大型超市或东南亚食品商店购得。可用老抽、酱色或深色酱油替代。



干燥



新鲜



柠檬叶

东南亚美食中常用的香料，带有淡柠檬香味，适合制作汤、肉类或海鲜类菜品，以增加香味或去除腥味。可用香茅替代，干燥品香味较淡，使用时，需适量增加用量。可在大型超市或东南亚食品商店购得。

南姜(别称：良姜、芦苇姜)

东南亚一带及我国潮汕地区普遍使用的辛香料，皮略带红色，香味独特，辛辣较轻。用于肉类及咖喱菜品居多，新鲜南姜也有用于腌渍水果，或做蘸酱。干燥品香味较淡，使用时须适量增加用量。干制品可在大型超市或东南亚食品商店购得。



黄姜、黄姜粉

东南亚一带常用的辛香料，呈深黄色，香味独特，辛辣带苦味。由于其色彩美观，常用于东南亚菜品中，用以增色。生鲜品较少见，多用干粉制品。可在大型超市或东南亚食品商店购得。



22种极具特色的 东南亚食材

椰糖

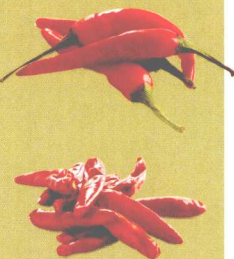
东南亚地区特有的调料，由椰子花汁液提炼而成，有浓厚的椰子香味，风味独特。若买不到椰糖，可用一般砂糖或黑糖取代，但风味会有一定影响。



泰国辣椒

比一般大型辣椒辣，体型较小。市场常见。其新鲜与干燥制品的辣度相当。

两者皆可互换使用，但新鲜辣椒味道较辛辣，干制品则较香。



指天椒、鸡心椒

比泰国辣椒辣，但颜色较淡。做辣酱时，为了兼顾辣度与色泽，通常两种辣椒都会加。



虾米

东南亚美食中常用的食材，大小及色泽不同，使用方法都一样。无论炒、煮、炖还是煲汤，添加虾米后均可增添浓重的海鲜风味。



鸡蛋面

东南亚地区的饮食受华人影响极深，面食即是一例。其中尤以干燥面条最受欢迎，面条在运送和保存方面均较为便利。当地所制面条，色泽鲜黄，弹性极佳。烫熟后，可做汤面、炒面或拌面。可在大型超市或专卖东南亚食品的商店买到。



淀粉条

越南、泰国一带常用食品，可取代河粉，由木薯淀粉制成，弹性佳，滑爽适口。可用来炒菜、煲汤、拌凉菜。使用前须泡水软化，软后也可直接食用，但通常都是炒后做成类似汤面后食用。可在大型超市或专卖东南亚食品的商店买到。





酸橘(又称：酸橘子)

东南亚地区的酸性调料，依地区不同而称呼不同。酸味较淡，有果香味，可制成饮品。一般超市或传统市场均可买到，也可用白醋或柠檬代替。

生姜

辛香料，有去腥、增香之功效。可分为老姜、中姜、嫩姜(子姜)。老姜较辣，纤维多，通常只做调味用；中姜味道足，纤维较少，食用口感佳(如图)，用途广；嫩姜(子姜)味道较淡，但纤维极少，口感脆嫩，适合做食材，直接炒来吃。



椰浆(椰奶)

东南亚料理常用的食材，由椰肉榨汁而得。与椰子汁不同，椰浆风味更香浓。也有制成粉状的椰浆粉，泡水后即可使用。

椰浆在大部分超市或市场有售。



柠檬

东南亚地区的酸性调料。依地区不同，而称呼不同。酸味较酸，有果香味，可制成饮品。

一般超市或传统市场均可买到。可用白醋或酸柑代替。



胡荽粉(芫荽子粉)

东南亚美食中常用的香料，香味浓，适合肉类增香、去腥及咖喱类菜品使用，由胡荽子磨制而成。

可在大型超市或东南亚食品商店购得。





原汁原味的基礎醬料

对那些“无辣不欢”的人来说，在家DIY辣椒酱，已经成为一种习惯。用新鲜辣椒做出来的辣椒酱，辛辣够味，但感觉总少了些香气，未免有些遗憾。

在东南亚地区，人们也自己动手做辣椒酱，但他们习惯用干燥的辣椒来制作辣椒酱。原因是，使用干燥的辣椒所制作出来的辣椒酱，吃起来不但够辣，而且有一股香气，延长了保存时间。

东南亚美食之所以让人喜爱，除了辣椒酱的香气外，当然少不了当地特有的各式辛香料及配料。辛香料搭配辣椒酱，组合成数十种不同风味的酱料，而这正是东南亚美食的魅力所在。





辣椒泥

原料

干辣椒·····600克

开水·····2000 毫升



1 取一锅，将干辣椒放入锅中，倒入开水后，盖上盖，焖约6小时。



2 焖至辣椒软化，捞出辣椒，沥干水分。

3 将沥干的辣椒用果汁机打成泥，成辣椒泥，盛入小碗中即可。





泰式酸辣酱



椰糖
20克

马拉盏
15克

罗望子酱
35克

调料

盐……………1大匙

色拉油……………180毫升

香茅
2根

辣椒泥
200克

蒜头
50克

红葱头
50克



1

红葱头、蒜头及香茅放入调理机中打碎，待用。椰糖切碎或压碎，待用。

2

热锅放入色拉油烧至约100℃，下马拉盏小火略爆香。



3

接着放做法①中的原料及辣椒泥、罗望子酱、盐，小火炒约10分钟，至浓稠出油即成泰式酸辣酱。



辣酱嘎抛肉

原料

猪绞肉	200克
蒜末	20克
番茄丁	40克
罗勒叶	10克

调料

泰式酸辣酱	1大匙
蚝油	1大匙
水	2大匙

做法

- 1 热锅放入色拉油，下入蒜末小火爆香，再放入猪绞肉，大火炒散。
- 2 待炒至肉末表面变白松散后，加入番茄丁、泰式酸辣酱、蚝油及水，中火翻炒至汤汁略收干。
- 3 锅中加入罗勒叶翻炒均匀即可出锅。





泰式酸辣酱

辣酱鱿鱼

原料

鱿鱼	250克
甜豆	50克
罗勒叶	10克
葱段	15克
姜丝	5克

调料

泰式酸辣酱	1大匙
鱼露	1大匙
白糖	1茶匙
水	3大匙

做法

- 1 鱿鱼洗净，在表面改十字花刀，用开水氽烫约5秒，沥干洗净。
- 2 热锅入色拉油烧热，小火爆香葱段、姜丝，再放入鱿鱼及甜豆，大火略炒。
- 3 锅中加入所有调料，中火翻炒至汤汁略收干，再放入罗勒叶翻炒均匀即可。

腰果炒牛肉

原料

熟腰果	40克
牛肉片	100克
青椒	40克
葱段	20克
蒜片	5克

调料

A	蛋清	1茶匙
	淀粉	1茶匙
	米酒	1茶匙
	酱油	1茶匙
	水	2茶匙

B	泰式酸辣酱	1大匙
	泰国甜酱油	1大匙
	蚝油	1大匙
	水	2茶匙
	水淀粉	1茶匙
	色拉油	2大匙

做法

- 1 青椒洗净，去籽，切小片。牛肉用调料A抓匀入味，备用。
- 2 热锅入色拉油烧热，下牛肉片中火炒散至牛肉表面变白，将肉取出。
- 3 锅底留剩余的油，放入葱段及蒜片小火爆香，接着放入青椒及牛肉片大火翻炒。
- 4 锅中再加入泰式酸辣酱、蚝油、甜酱油及水，中火略翻炒后，用水淀粉勾芡。
- 5 锅中最后放入熟腰果，翻炒均匀即可。



椰汁鸡肉

原料

鸡胸肉	200克
柠檬叶	4片
姜丝	5克

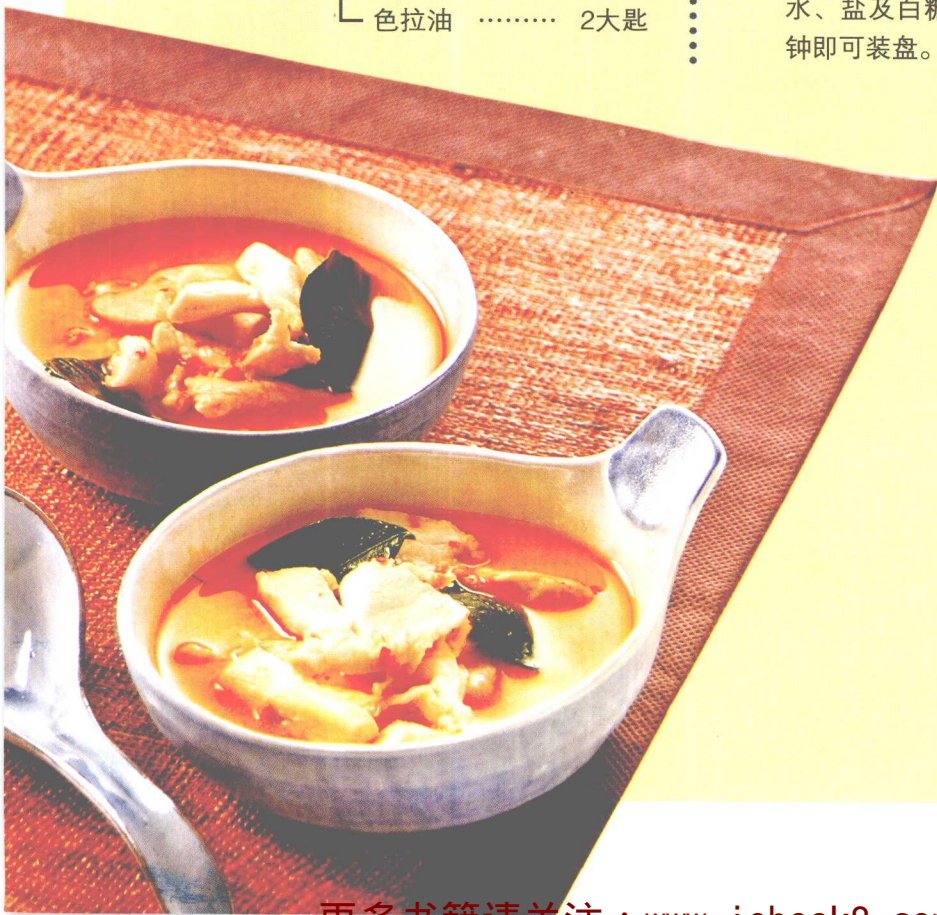
调料

A	蛋清	1茶匙
	淀粉	1茶匙

B	泰式酸辣酱	1茶匙
	椰浆	50毫升
	水	50毫升
	盐	1茶匙
	白糖	1茶匙
	色拉油	2大匙

做法

- 1 鸡肉切片，用调料A抓匀入味，备用。
- 2 锅放入色拉油烧热，加入鸡胸肉片炒散至肉表面变白，接着放入姜丝、柠檬叶，改中火炒均匀。
- 3 锅中再加入酸辣酱、椰浆、水、盐及白糖，中火煮开半分钟即可装盘。





泰式酸辣酱

菠萝虾炒饭

原料

白米饭	1碗
菠萝	60克
葱花	10克
虾仁	50克
毛豆仁	20克
鸡蛋	1只

调料

泰式酸辣酱	1茶匙
鱼露	1大匙
黄姜粉	1/2茶匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 虾仁入沸水中氽熟，菠萝切丁，鸡蛋打散，备用。
- 2 热锅放入2大匙色拉油，放入蛋液快速搅散至蛋略凝固。
- 3 将白米饭、虾仁、菠萝丁、葱花、毛豆仁一起放入锅，翻炒至饭粒完全散开。
- 4 锅中加入所有调料，以中火翻炒至饭粒松散均匀即可。

肉末四季豆

原料

四季豆	50克
猪绞肉	50克
蒜末	5克
红葱头末	5克
罗勒叶	5克

调料

泰式酸辣酱	1大匙
鱼露	1茶匙
水	2大匙
白糖	1/2茶匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 四季豆洗净，去粗丝，切丝。热锅入色拉油烧热，下蒜末及红葱末小火爆香，再放入猪绞肉大火炒散。
- 2 待炒至肉末表面变白松散后，加酸辣酱、鱼露炒香，再加入四季豆、水及白糖，中火翻炒至汤汁略收干。
- 3 加入罗勒叶翻炒均匀即可。





泰式酸辣酱

酱烧羊排

原料

羊排	4块
蒜末	10克
洋葱	30克
芹菜	30克
番茄	50克

调料

泰式酸辣酱	1大匙
乌醋	1大匙
白糖	1大匙半
嫩肉粉	1/4茶匙
水	4大匙
色拉油	1大匙

做法

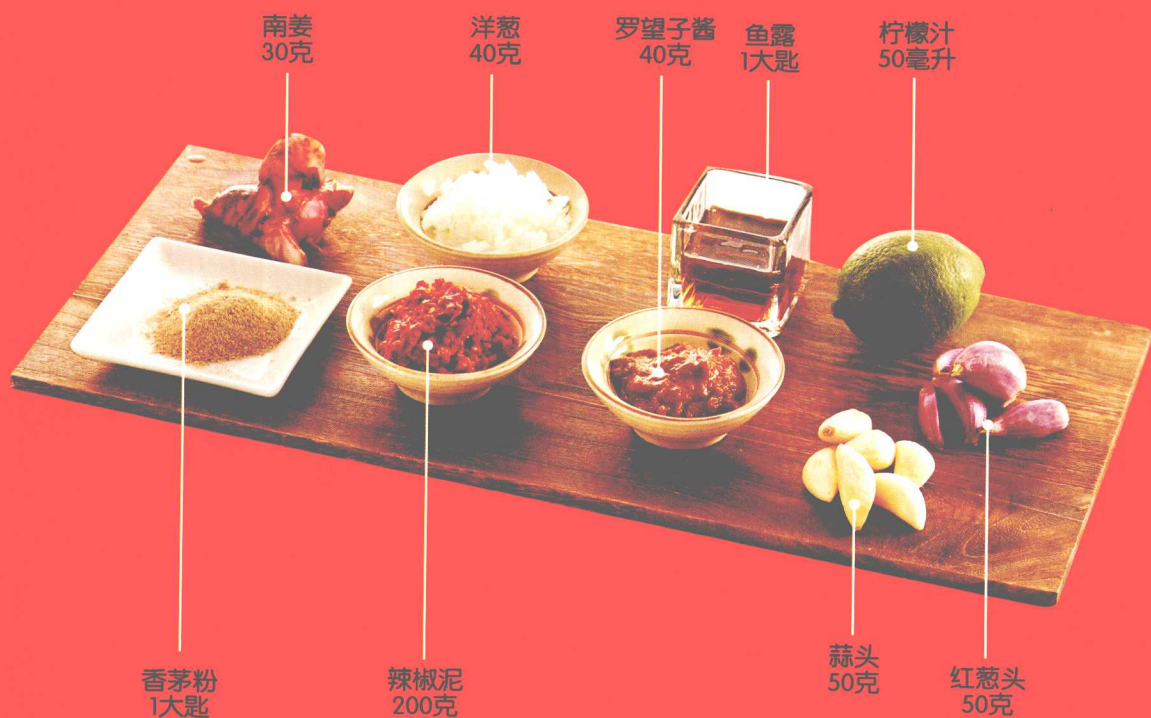
- 1 将嫩肉粉均匀地抹在羊排上，搓揉腌渍20分钟，备用。芹菜切细，洋葱及番茄切小丁。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，下入羊排，中火煎至两面略焦，取出。
- 3 锅内留底油，小火爆香蒜末、芹菜、洋葱及番茄丁。
- 4 锅中再入酸辣酱略炒香，加乌醋、白糖及水，煮开后放入羊排，翻煮约1分钟收汁即可。



调料

盐……………1茶匙
白糖……………1大匙
色拉油……………150毫升

冬炎辣酱





1 将洋葱、蒜头、红葱头及南姜用调理机打碎。

2 热锅放入色拉油，烧至约80℃，放入做法**1**中的葱姜蒜泥，小火炒香。



3

锅中再放入辣椒泥、香茅粉、罗望子酱、鱼露及调料，小火炒约15分钟至浓稠出油，再加入柠檬汁炒匀即可。

冬炎汤面

原料

鸡蛋面	50克
虾仁	40克
肉片	30克
番茄片	10克
洋葱丝	5克
罗勒叶	5克

调料

高汤	200毫升
盐	1/4茶匙
冬炎辣酱	1茶匙

做法

- 1 将虾仁及肉片汆烫熟；青菜洗净，焯熟后捞起，备用。
- 2 将鸡蛋面煮熟，捞起装碗，备用。
- 3 起一汤锅，加入高汤、盐、冬炎辣酱及所有做法①中的原料一起煮至滚。
- 4 将适量做法③的汤注入做法②的碗中，摆上洋葱、番茄片及罗勒叶即可。





冬炎辣酱

冬炎排骨

原料

排骨	300克
土豆	150克
香茅	2根
南姜	10克

调料

冬炎辣酱	1大匙
椰浆	50毫升
黄姜粉	1茶匙
盐	1/2茶匙
白糖	1茶匙
水	200毫升
色拉油	2大匙

做法

- 1 排骨洗净，剁成小块。土豆去皮切块，南姜及香茅切片，备用。
- 2 热锅放入色拉油，入南姜片小火爆香，放入排骨块炒至排骨表面变白。
- 3 锅中再放入辣酱略炒香，加入土豆块、水、香茅、黄姜粉，盖上锅盖，小火煮约15分钟至土豆熟软。
- 4 锅内再加入椰浆、盐、白糖，煮约3分钟至汤汁略收干即可。

冬炎海鲜汤

原料

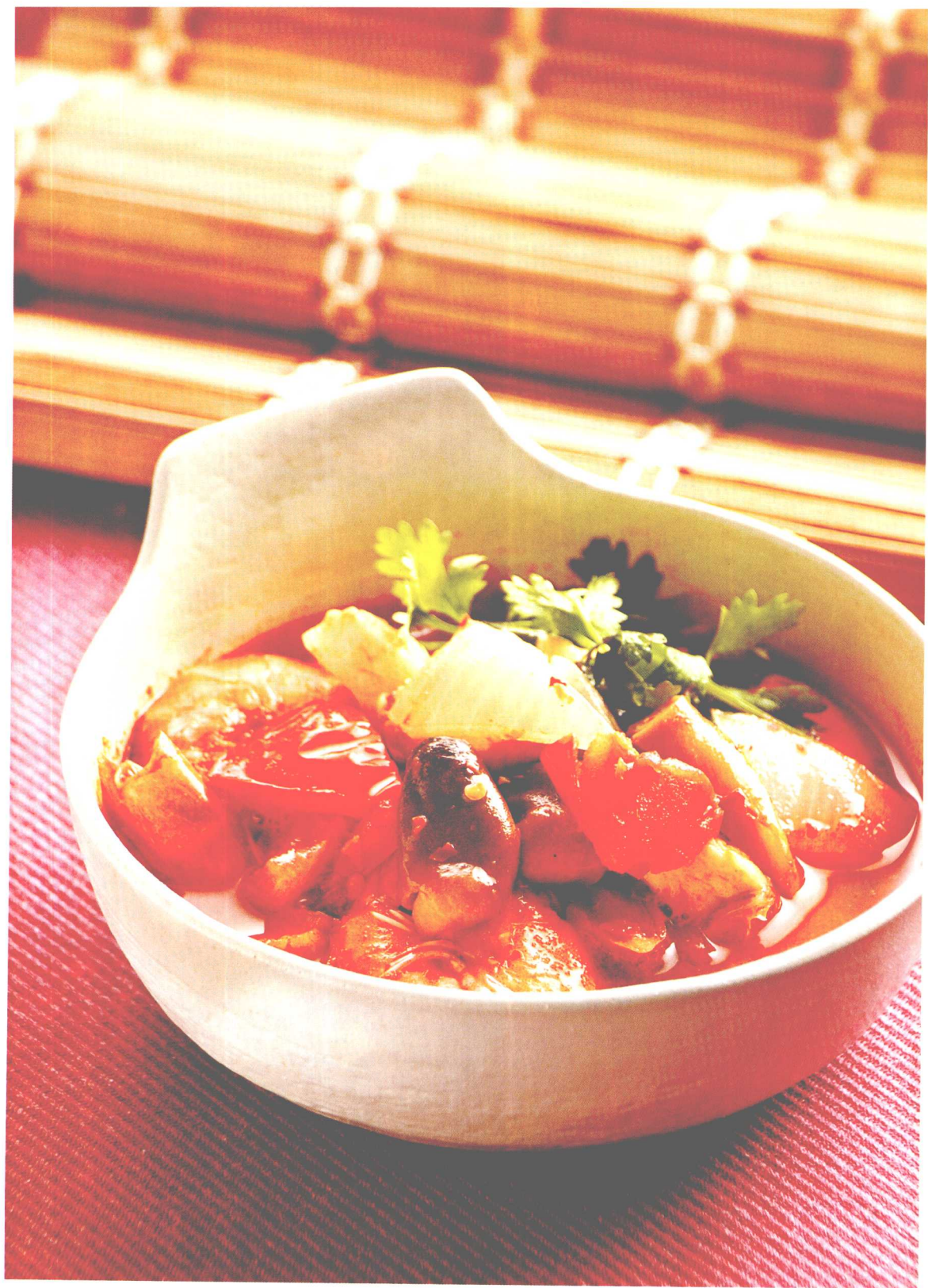
草虾	5尾
鱼肉	40克
香茅	1根
番茄	60克
洋葱	30克
草菇	10克
香菜	3克

调料

高汤	300毫升
冬炎辣酱	1大匙
盐	1/4茶匙
柠檬汁	20毫升
白糖	1/2茶匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 草虾剪去长须，鱼肉切小块。番茄、洋葱、草菇切小片，香茅拍松，备用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，放入草虾及鱼肉略煎香，加入番茄片及洋葱片炒香。
- 3 锅内加入高汤、冬炎辣酱、草菇、香茅、盐、白糖等一起煮至滚。
- 4 小火煮滚约3分钟后，关火装碗，加入柠檬汁及香菜即可。



菠萝鸡

原料

鸡腿肉	250克
洋葱	30克
菠萝	80克

调料

A	酱油	1大匙
	鸡蛋液	30克
	淀粉	2大匙

B	冬炎辣酱	1大匙
	番茄酱	1大匙
	椰糖	20克
	水	2大匙
	水淀粉	2茶匙
	色拉油	2大匙



做法

- 1 鸡腿肉切小块，加入酱油、鸡蛋液抓匀，再加入水淀粉拌匀，备用。
- 2 洋葱及菠萝切小块，备用。热锅入300毫升的油，烧至约160℃，将鸡肉放入锅大火炸约3分钟至表面酥脆，捞起沥油，备用。
- 3 另起锅，放入约1大匙油烧热，放入洋葱块及菠萝块略炒，加入所有调料炒香。
- 4 锅内再放入鸡肉，大火快炒5秒，用水淀粉勾芡即可。



酸辣炒牛肉

原料

牛肉片	60克
青椒	40克
葱段	10克
蒜片	5克
柠檬汁	20毫升

调料

A	水	1大匙
	淀粉	1茶匙
	酱油	1茶匙
	蛋清	1大匙

B	冬炎辣酱	1茶匙
	鱼露	1茶匙
	水	1大匙
	水淀粉	1茶匙
	香油	1茶匙
	色拉油	2大匙



做法

- 1 牛肉片以调料A抓匀，腌渍20分钟。青椒切片，备用。
- 2 热锅放入色拉油，将牛肉放入锅中快速炒散，至牛肉表面变白，捞出。
- 3 锅底留少许油，小火爆香葱段、蒜片，放入青椒、冬炎辣酱、鱼露及水炒匀，再加入牛肉大火快炒10秒钟，加入水淀粉勾芡即可。



冬炎蒸鱼

原料

鱼	1尾
番茄	半个
柠檬	半个
香菜	6克

调料

冬炎辣酱	1大匙
鱼露	1大匙
白糖	1/2茶匙

做法

- 1 鱼宰杀洗净，在鱼身两侧各划2刀，划深至骨头处，但不切断，置于盘中，备用。
- 2 柠檬榨汁，番茄切丁，香菜切碎，与调料一起拌匀，淋在鱼身上。
- 3 将鱼蒙上保鲜膜，入蒸笼大火蒸15分钟取出，揭去保鲜膜即可。



冬炎烤鸡翅

原料

鸡中翅	6只
洋葱	20克
蒜瓣	20克
姜	5克
柠檬	1/4颗

调料

水	3大匙
冬炎辣酱	1大匙
黄姜粉	1/2茶匙
鱼露	1大匙
白糖	1大匙

做法

- 1 洋葱、蒜瓣、姜、水放入果汁机中打成汁，将渣过滤去除。在鸡翅内侧划开一刀，待用。
- 2 将做法①的蔬菜汁加调料拌匀成腌汁。腌汁内放入鸡翅，腌渍2小时。
- 3 烤箱预热至220℃，将鸡翅摆放入烤盘，入烤箱烤约12分钟至表面焦香即可。食用前，再挤上柠檬汁。





沙嗲辣酱

调料

盐……………2大匙

色拉油…… 200毫升

花生粉
2大匙

印度咖喱粉
1大匙

洋葱
50克

椰糖
40克

黄姜粉
1大匙

胡荽粉
1茶匙

辣椒泥
150克

蒜头
50克

椰浆
40毫升



1 洋葱、蒜头用调理机打碎，成葱蒜泥。椰糖切碎，备用。

2 热锅放入色拉油加热至约80℃，下葱蒜泥、黄姜粉、胡荽粉、印度咖喱粉，小火炒香。



3 接着放入辣椒泥、椰糖、椰浆及调料，小火炒约15分钟至浓稠出油，再加入花生粉炒香、炒匀即可。





沙嗲辣酱

沙嗲烤鱼

原料

鱼	1尾
葱花	10克
洋葱末	10克
姜末	5克
香菜末	5克
碎花生	10克
锡箔纸	1张

调料

沙嗲辣酱	1大匙
淡酱油	1大匙
白糖	1/2茶匙

做法

- 1 将葱花、洋葱、碎花生、姜末、香菜末与调料拌匀，做成酱料，备用。
- 2 烤箱预热至220℃。鱼宰杀洗净，在鱼身两侧各划两刀，抹上酱料，用锡箔纸包好，置于烤盘内，放入烤箱内烤约20分钟至熟，取出装盘。

沙嗲拌牛肉

原料

肥牛肉片	60克
葱	1根
秋葵	40克
洋葱	20克

调料

沙嗲辣酱	1大匙
花生酱	1茶匙
开水	2大匙
白糖	1/2茶匙
鱼露	1茶匙

做法

- 1 葱及洋葱切丝，秋葵焯熟后切片。将洋葱装盘，铺上秋葵。
- 2 所有调料拌匀，成酱汁。
- 3 肥牛肉片放入沸水锅中汆烫5秒钟，取出放在秋葵上，淋上沙嗲辣酱汁，撒上葱丝，食用前搅拌均匀即可。



沙嗲羊肉串



原料

羊里脊肉	100克
洋葱	20克
蒜瓣	10克
姜	5克
竹扦	8支
花生碎	10克
水	50毫升

调料

沙嗲辣酱	1茶匙
小茴香粉	1/4茶匙
豆蔻粉	1/4茶匙
盐	1/2茶匙
白糖	1大匙



做法

- 1 洋葱、蒜瓣、姜与水放入果汁机中打成汁，滤除渣滓。羊肉洗净，切小块。
- 2 将打好的蔬菜汁与小茴香粉、豆蔻粉、盐、白糖拌匀，成腌酱。将羊肉放入腌酱中，拌匀腌渍2小时。
- 3 将羊肉用竹扦穿成4串，放入烤盘，入预热250℃的烤箱内，烤约5分钟至表面焦香。
- 4 取出肉串，涂上沙嗲辣酱，撒上碎花生，再入烤箱烤约1分钟即成。



沙嗲爆虾球

原料

虾仁	100克
红甜椒	40克
青椒	40克
蒜末	5克

调料

A	蛋清	1茶匙
	盐	1/6茶匙
	淀粉	2大匙

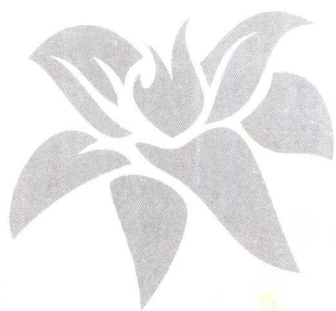
B	沙嗲辣酱	1茶匙
	椰浆	2茶匙
	盐	1/6茶匙
	白糖	1茶匙
	水	1大匙
	淀粉	1/4茶匙

C	色拉油	200毫升
---	-----	-------



做法

- 1 虾仁洗净，沥干水分，用刀从虾背划开(深约至1/3处)，用**调料A**抓匀腌渍约2分钟。蒜末与**调料B**调匀，成酱汁。红甜椒及青椒切小块，备用。
- 2 热锅入200毫升色拉油，烧至约150℃，放入虾仁炸半分钟，起锅沥油。
- 3 锅底留少许油，将青红椒入锅中火略炒香，倒入虾仁，淋上酱汁，大火快速炒匀即可装盘。



椰丝鸡排

原料

鸡腿肉	160克
洋葱	10克
椰子丝	5克

调料

奶油	1大匙
沙嗲辣酱	1茶匙
花生酱	1茶匙
盐	1/4茶匙
白糖	1/4茶匙
椰浆	30毫升
色拉油	2大匙

做法

- 1 热锅入色拉油烧热，放入鸡腿肉，煎至两面金黄酥脆，取出切片装盘。洋葱切末。
- 2 另起锅，将椰子丝放入锅中，微火炒至金黄后取出。
- 3 奶油与洋葱放入锅，小火炒香，加入沙嗲辣酱、花生酱、盐、白糖、椰浆及水煮开。
- 4 锅中再加入椰子丝，煮至酱汁浓稠，淋至鸡排上即可。





沙嗲辣酱

沙嗲鸡肉沙拉

原料

鸡胸肉	50克
小黄瓜	40克
生菜	20克
洋葱	10克
番茄	20克
花生碎	5克

调料

沙嗲辣酱	1大匙
凉开水	2大匙
鱼露	2茶匙
柠檬汁	1茶匙
白糖	1茶匙

做法

- 1 鸡胸肉入锅蒸约10分钟至熟，放凉后切粗丝。所有调料拌匀成酱汁，待用。
- 2 小黄瓜及番茄切片。生菜、洋葱洗净，均切丝，摆放在盘中。
- 3 盘内再放上鸡胸肉丝，淋上酱汁，撒上花生碎，食用前拌匀即可。

沙嗲牛肉烩河粉

原料

河粉	200克
牛肉	40克
洋葱丝	20克
韭黄	15克
胡萝卜丝	5克
葱丝	5克

调料

A	淀粉	1茶匙
	酱油	1茶匙
	蛋清	1大匙

B	甜酱油	2大匙
	沙嗲辣酱	1大匙
	高汤	150毫升
	盐	1/4茶匙
	白糖	1/2茶匙
	水淀粉	1大匙
	色拉油	4大匙



做法

- 1 河粉切宽条，拨散备用。牛肉片与调料A拌匀，腌约15分钟。韭黄洗净切段。
- 2 热锅入1大匙油烧热，放入河粉，大火快速翻炒10秒钟，加入甜酱油炒至均匀上色，取出装盘。
- 3 锅中入色拉油烧热，放入牛肉炒至表面反白，入洋葱丝、葱丝及胡萝卜丝略炒，下沙嗲辣酱、高汤、盐、白糖，煮开后加入韭黄，用水淀粉勾芡，淋在河粉上即可。





马来三巴酱

辣椒泥
200克

马拉盏
30克

调料

盐……………1大匙

白糖……………1大匙

色拉油……………150毫升



洋葱
100克

蒜头
50克

酸橘汁
30毫升



1 洋葱、蒜头用调理机打碎，备用。

2 热锅入色拉油加热烧至约80℃，下做法①中的葱、蒜泥，再加入马拉盏，小火炒香。



3 锅内再放入辣椒泥、调料，小火炒约15分钟至浓稠出油，再加入酸橘汁炒匀，即成马来三巴酱。





马来三巴酱

福建辣炒面

原料

肉丝	40克
洋葱	20克
胡萝卜	5克
葱段	10克
卷心菜	50克
鸡蛋	1只
鸡蛋面	50克

调料

马来三巴酱	1大匙
水	150毫升
鱼露	2大匙
甜酱油	2大匙
色拉油	4大匙

做法

- 1 卷心菜、洋葱及胡萝卜切丝。鸡蛋打散。鸡蛋面用开水煮约2分钟，沥干备用。
- 2 热锅入少许油烧热，打入鸡蛋炒散，加入肉丝炒至肉丝表面变白。
- 3 锅中加入卷心菜、胡萝卜及肉丝略炒，加所有调料调味。
- 4 最后加入鸡蛋面，中火炒约2分钟至水分收干，出锅装入盘中即成。

菠萝烧鱼

原料

鱼	1尾
菠萝	50克
葱段	10克
姜丝	5克

调料

马来三巴酱	1大匙
椰浆	50毫升
水	200毫升
盐	1/4茶匙
白糖	1/2茶匙
色拉油	3大匙

做法

- 1 鱼宰杀洗净，两面各划一刀。菠萝切小块，备用。热锅入约3大匙色拉油烧热，放入鱼小火煎至表面酥脆，捞起沥干，备用。
- 2 锅底留少许油，放入葱段、姜丝及菠萝块略炒，加入马来三巴酱炒香。
- 3 将鱼放入锅内，加入水、椰浆、盐及白糖，盖上锅盖，小火煮约5分钟至鱼熟即可。



辣酱牛肉

原料

牛肉	180克
甜豆	40克
草菇	50克
葱	1根
姜	8克
罗勒叶	10克

调料

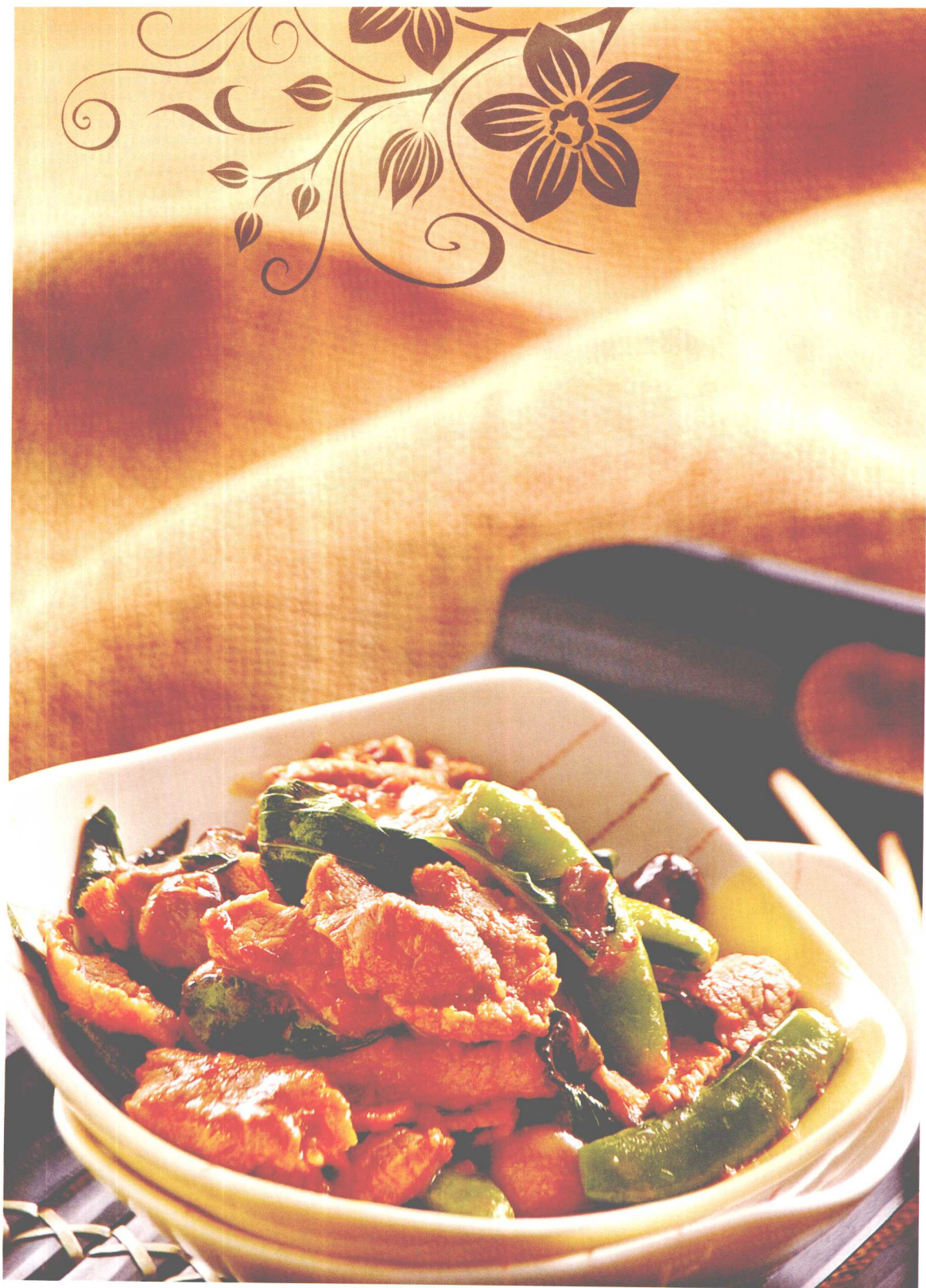
A	淀粉	1茶匙
	酱油	1茶匙
	蛋清	1大匙

B	马来三巴酱	1大匙
	蚝油	1大匙
	水	1大匙
	水淀粉	1茶匙
	香油	1茶匙
	色拉油	2大匙



做法

- 1 牛肉切片，加**调料A**抓匀，腌渍20分钟。草菇焯烫后冲凉，沥干水分。甜豆择去粗丝，葱切小段，姜切小片，备用。
- 2 热锅入2大匙油烧热，放入牛肉大火快炒至牛肉表面变白，捞出。
- 3 另起锅，放入1大匙油烧热，小火爆香葱、姜及草菇，放入蚝油、马来三巴辣酱及水炒匀，再加入牛肉，大火快炒10秒，用水淀粉勾芡，再加入罗勒炒匀，淋入少许香油即可。





马来三巴酱

茄辣烧鸡块

原料

鸡腿肉	200克
洋葱	30克
蒜末	10克
姜末	5克

调料

马来三巴酱	1大匙
番茄糊	1大匙
盐	1/4茶匙
白糖	1大匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 鸡腿肉切块。洋葱切末。热锅入3大匙色拉油烧热，下洋葱、蒜末及姜末，小火爆香。
- 2 将鸡肉放入锅，大火炒至鸡肉表面变白，加入马来三巴酱、番茄糊炒香。
- 3 锅中加入水及盐、白糖，不盖锅盖，小火煮约15分，不时翻动以防烧焦。
- 4 待煮至酱汁收干浓稠时即可出锅装盘。

三巴炒竹蛤

原料

竹蛤	500克
葱	40克
姜	20克
蒜瓣	6粒

调料

A	马来三巴酱	1大匙
	水	2大匙
	盐	1/2茶匙
	白糖	1/2茶匙

B	水淀粉	1茶匙
	香油	1茶匙
	色拉油	1大匙

做法

- 1 竹蛤洗净，沥干水分。葱切段，姜切丝，蒜瓣切碎。
- 2 热锅入1大匙油烧热，放入竹蛤及调料A，开中火略炒匀，炒至竹蛤开口、水分略干，用水淀粉勾芡，加入香油拌匀即可。



三巴蒸肉饼

原料

猪绞肉	300克
荸荠	50克
姜末	15克
葱末	20克

调料

马来三巴酱	1大匙
盐	1/4茶匙
白糖	1茶匙
淡酱油	1茶匙
绍兴酒	1大匙
淀粉	2茶匙
香油	1大匙

做法

- 1 荸荠拍破、切碎，备用。猪绞肉放入钢盆中，加盐搅拌至有黏性。
- 2 猪绞肉中加入马来三巴酱、白糖、淡酱油及绍兴酒，拌匀。
- 3 盆中再加入荸荠、葱、姜、淀粉及香油。将盘子底部抹上少许油，将肉馅平铺至盘里。
- 4 将盘子封上保鲜膜，入蒸笼大火蒸20分钟至熟，揭去保鲜膜即可上桌。



酸辣汤河粉

原料

河粉	200克
虾仁	100克
生菜	35克
洋葱	20克
柠檬	1/4个
花生碎	少许

调料

马来三巴酱	2大匙
高汤	250毫升
盐	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
红葱酥	1茶匙

做法

- 1 洋葱洗净、切丝，备用。
- 2 河粉焯烫至熟，捞起装碗。虾仁烫熟，放在河粉上，再依序铺上洋葱丝、生菜，备用。
- 3 取一汤锅，加入高汤、马来三巴酱、盐、糖及红葱酥，煮开后倒在做法②中备用的河粉上。
- 4 最后撒上花生碎，淋香油，食用时挤上柠檬汁即可。





印尼三巴酱

番茄糊
40克

辣椒泥
40克

调料

盐……………1大匙

白糖……………1大匙

色拉油……………180毫升



香茅粉
1大匙



红葱头
50克

蒜头
50克



1 红葱头、蒜头用调理机打碎，备用。

2 锅入色拉油加热至约80℃，下做法①中的葱、蒜和辣椒泥，小火炒香。



3 锅中接着放入番茄糊、香茅粉及调料，小火炒约15分钟至浓稠出油即成印尼三巴酱。



辣酱捞面

原料

鸡蛋面	70克
虾仁	60克
草菇	50克
葱花	10克
香菜	5克

调料

印尼三巴酱	1茶匙
红葱酥	2茶匙
鱼露	1大匙
白糖	1茶匙
凉开水	1大匙

做法

- 1 取一碗，加入印尼三巴酱、红葱酥、鱼露及白糖，拌匀成酱汁。
- 2 鸡蛋面烫熟，装入碗中。虾仁、草菇分别汆烫熟，捞起，放在面上。
- 3 将做法①中的酱汁淋到面上，撒上葱花及香菜即可。

辣酱炸鸡翅

原料

鸡翅	5只
洋葱泥	20克
蒜泥	10克
炸鸡粉	100克

调料

印尼三巴酱	1大匙
虾酱	1茶匙
胡荽粉	1/2茶匙
豆蔻粉	1/4茶匙
白糖	2茶匙
水	2大匙
色拉油	200毫升

做法

- 1 鸡翅洗净，沥干，在内侧划一刀，待用。将洋葱泥、蒜泥及所有调料拌匀，成腌酱。
- 2 鸡翅放入腌酱中，腌渍3小时。将腌好的鸡翅均匀地裹上炸鸡粉。
- 3 锅入油烧至160℃，将鸡翅放入锅中，小火炸约6分钟，捞出沥油，装入盘中即成。



辣酱牛肉

原料

牛肉	200克
青椒	40克
红甜椒	40克
姜	5克
葱	10克

调料

A	淀粉	1茶匙
	酱油	1茶匙
	蛋清	1大匙

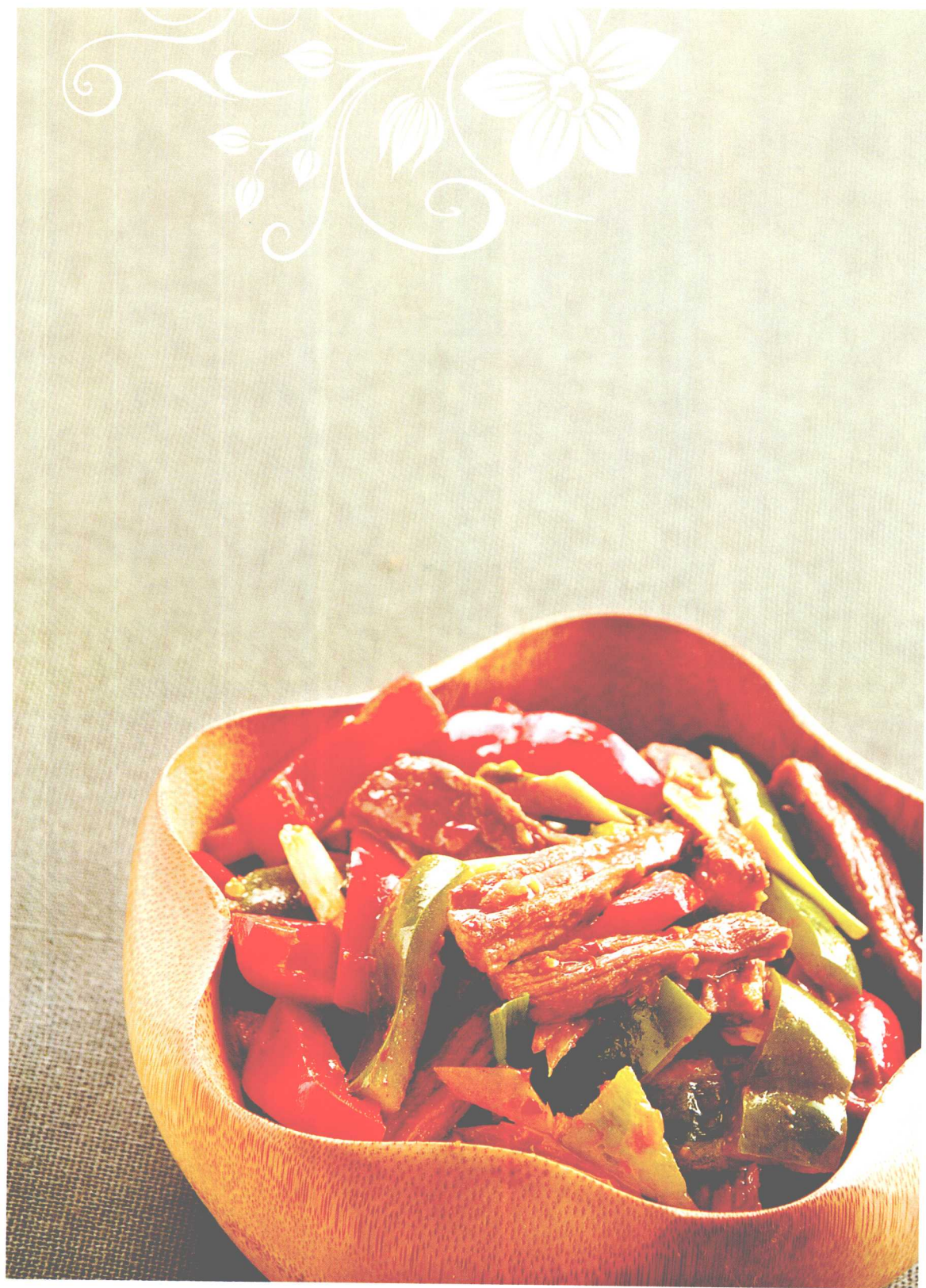
B	印尼三巴酱	1大匙
	鱼露	1茶匙
	柠檬汁	1茶匙
	糖	1茶匙
	水	1大匙
	淀粉	1/4茶匙

C	色拉油	3大匙
---	-----	-----



做法

- 1 将牛肉切长约3厘米、笔管粗细的条，与**调料A**拌匀，腌渍约15分钟，备用。
- 2 姜切丝，葱切段，青椒及甜椒切小条。将**调料B**调匀，成酱汁，备用。
- 3 热锅入约2大匙油烧热，放入牛肉大火快炒至牛肉表面变白，捞出。
- 4 另起锅，放入1大匙油，小火爆香葱、姜及青红椒，放入牛肉大火快炒5秒钟，淋入调好的酱汁炒匀，装入盘中即可。



香茅鸡肉块

原料

鸡腿肉	250克
香茅	2根
南姜	10克
蒜末	5克

调料

印尼三巴酱	1大匙
姜黄粉	1茶匙
椰浆	50毫升
水	250毫升
盐	1/2茶匙
白糖	1茶匙
色拉油	3大匙

做法

- 1 鸡肉切成约3厘米见方的小块。香茅及南姜切片。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，小火爆香蒜末及南姜，放入鸡肉中火翻炒至肉表面变白。
- 3 锅内加入印尼三巴酱及姜黄粉略炒香，加入水、椰浆、香茅、盐及白糖调味。
- 4 煮开后关小火，煮约5分钟，至鸡肉熟即成。





印尼三巴酱

三巴虾仁烩饭

原料

白米饭	1碗
虾仁	60克
洋葱	20克
青椒	20克
草菇	20克
鸡蛋	1只

调料

印尼三巴酱	1大匙
高汤	150毫升
盐	1/4茶匙
白糖	1/4茶匙
水淀粉	1大匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 洋葱与青椒洗净，切丁。草菇洗净，切片。鸡蛋磕入碗中，打散。虾仁氽透，备用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，小火爆香洋葱及青椒。
- 3 锅中再放入三巴酱略炒，加入高汤、虾仁及草菇翻炒均匀。
- 4 待高汤煮开后，加入盐及白糖调味，再用水淀粉勾芡，关火，淋上鸡蛋液，拌匀后浇在白米饭上即成。

印尼虾煲

原料

草虾	300克
姜	10克
洋葱	40克

调料

印尼三巴酱	1大匙
咖喱	1茶匙
鱼露	2大匙
白糖	1茶匙
奶水	30毫升
水	50毫升
色拉油	1大匙



做法

- 1 草虾剪去长须，去沙线。姜、洋葱切丝，待用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，放入虾排小火煎至两面焦香后取出。
- 3 锅内留底油，炒香洋葱及姜片，放入三巴酱及咖喱粉略炒香，再加入草虾、水、鱼露及白糖调味。
- 4 待煮开后关小火，再煮约5分钟，加入奶水煮开即成。



辣酱鱼头

原料

草鱼头	半只
红葱末	5克
洋葱	40克
番茄	60克
姜片	10克

调料

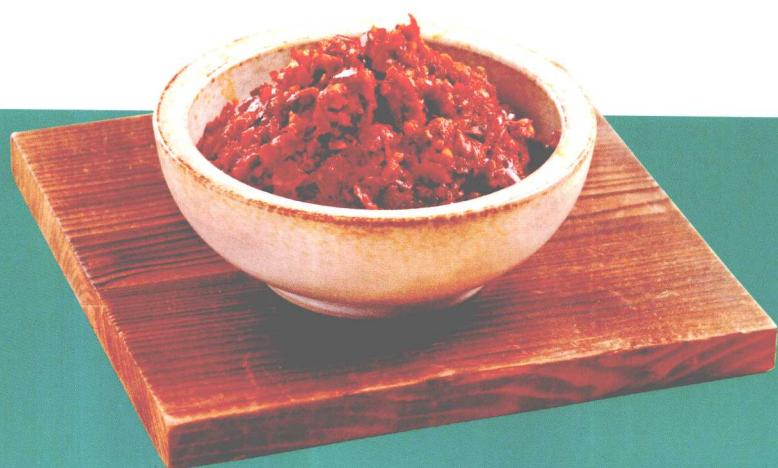
印尼三巴酱	2大匙
咖喱粉	1大匙
椰浆	70毫升
盐	1/2茶匙
白糖	1茶匙
水	500毫升
色拉油	4大匙



做法

- 1 洋葱及番茄切小块；鱼头洗净，备用。
- 2 热锅入4大匙色拉油，放入鱼头小火煎至两面焦香，取出。
- 3 用锅底剩的油炒香红葱、洋葱、番茄块及姜片，放入三巴酱及咖喱粉略炒香。
- 4 锅内加入鱼头、水、椰浆、盐及白糖。
- 5 待煮开后关小火，煮约15分钟，至汤汁浓稠即成。





马拉盏辣酱





1 红葱头、蒜头及香茅用调理机打碎，备用。椰糖切碎或压碎。

2 热锅放入色拉油烧热至约100℃，下马拉盏小火略爆香。



3 锅中接着放做法①中的原料，再加辣椒泥、罗望子酱、椰糖及盐，小火炒约10分钟，至浓稠出油，即成马拉盏辣酱。



马拉盏空心菜

原料

- 空心菜 500克
- 蒜瓣 2粒

调料

- 马拉盏辣酱 1茶匙
- 盐 1/2茶匙
- 水 1大匙
- 色拉油 2大匙

做法

- 1 空心菜切小段，洗净沥干。蒜瓣切碎，备用。
- 2 热锅放入2大匙油，小火爆香蒜头及马拉盏，放入空心菜，加入水及盐稍加调味，快炒至青菜变软即可。



酱爆鱿鱼

原料

水发鱿鱼	400克
葱	6根
姜	10克
蒜瓣	4粒

调料

马拉盏辣酱	...	1大匙
乌醋	2大匙
白糖	1大匙
盐	1/4茶匙
酒	1大匙
淀粉	1/2茶匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 鱿鱼洗净，切片。葱切段，姜、蒜瓣切细末，备用。
- 2 将调料拌匀成酱汁，备用。将鱿鱼汆烫约30秒，捞出沥干备用。
- 3 热锅入1大匙油烧热，小火爆香葱、姜、蒜，放入鱿鱼大火快炒10秒，边炒边淋入酱汁，炒匀后即可起锅。



马拉盏炒海瓜子

原料

海瓜子	300克
姜	20克
蒜瓣	6粒
罗勒叶	20克

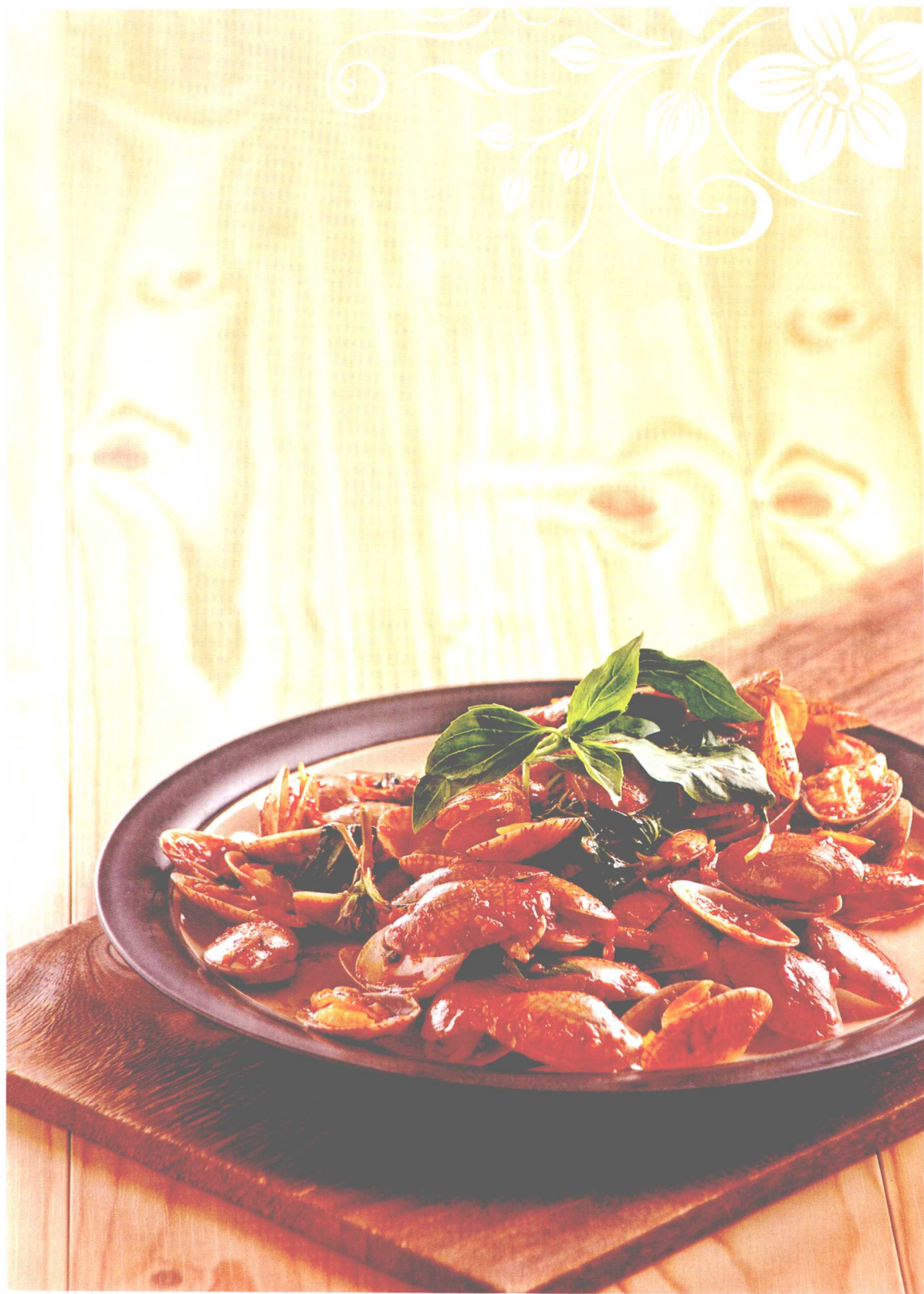
调料

A	马拉盏辣酱	1大匙
	蚝油	1大匙
	白糖	1/2茶匙
	酒	1大匙
B	水淀粉	1茶匙
	香油	1茶匙
	色拉油	1大匙

做法

- 1 海瓜子洗净。罗勒叶洗净，沥干水分。姜切丝，蒜瓣切碎，备用。
- 2 热锅放1大匙油，放入海瓜子及调料A，开中火略炒匀，待煮开出水后略翻炒，放入姜、蒜，炒至海瓜子大部分开口后，转开大火炒至水分略干，用水淀粉勾芡，再放入罗勒叶及香油略炒几下即成。





马拉盏炒鱼片

原料

净鱼肉	200克
西芹	50克
姜	20克
葱	2根

调料

A	淀粉	1/2茶匙
	盐	1/8茶匙
	米酒	1/2茶匙
	蛋清	1茶匙

B	高汤	2大匙
	盐	1/6茶匙
	糖	1/8茶匙
	胡椒粉	1/8茶匙

C	马拉盏辣酱	1大匙
	水淀粉	1茶匙
	香油	1茶匙
	色拉油	2大碗

做法

- 1 鱼肉切厚片，置于碗中，加入调料A抓匀入味，备用。
- 2 西芹去掉粗纤维，切斜片。姜切小片，葱切段，备用。
- 3 调料B混匀成味汁，备用。
- 4 热锅入2大碗油，大火烧至约120℃，放入鱼片过油，至鱼肉表面变白即捞起。另起锅，放入1大匙油，放入葱、姜及马拉盏辣酱小火爆香，再放入西芹大火炒约1分钟。
- 5 锅中再放入鱼片，淋上味汁，略翻炒后加水淀粉勾芡，最后再淋入少许香油即可。



马拉盏牛肉丝

原料

牛肉	200克
洋葱	60克
青椒	80克
蒜瓣	4粒

调料

A	淀粉	1茶匙
	酱油	1茶匙
	蛋清	1大匙

B	番茄酱	1茶匙
	马拉盏辣酱	1大匙
	水	2大匙
	盐	1/8茶匙
	白糖	1/2茶匙
	水淀粉	1茶匙
	香油	1茶匙
	色拉油	3大匙

做法

- 1 将牛肉切丝，与调料A拌匀，腌渍约20分钟。洋葱及青椒切丝，蒜瓣切碎。
- 2 热锅入约2大匙油，放入牛肉大火快炒至牛肉表面变白，捞出。
- 3 另起热锅，放入1大匙油，小火爆洋葱及蒜头，放入青椒略翻炒，接着加入马拉盏辣酱、番茄酱、水、盐及白糖拌匀，再放入牛肉大火快炒10秒钟，用水淀粉勾芡，淋上少许香油，炒匀装盘即可。



虾仁炒米粉

原料

米粉	80克
虾仁	150克
鸡蛋	1只
洋葱	20克
青椒	20克
韭黄	15克
葱段	10克

调料

马拉盏辣酱	1大匙
鱼露	1大匙
水	150毫升
色拉油	1大匙

做法

- 1 洋葱及青椒切丝，韭黄切段。虾仁烫熟。米粉用水泡20分钟至软，捞起沥干。鸡蛋磕入碗中，打散。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，下鸡蛋液炒散，再放入洋葱丝、青椒丝及虾仁略炒香，加入所有调料调味。
- 3 锅中放入泡好的米粉，一起拌炒至汤汁收干即成。



南瓜排骨煲

原料

南瓜	300克
排骨	200克
葱	2根
洋葱	50克
蒜末	5克
姜末	10克

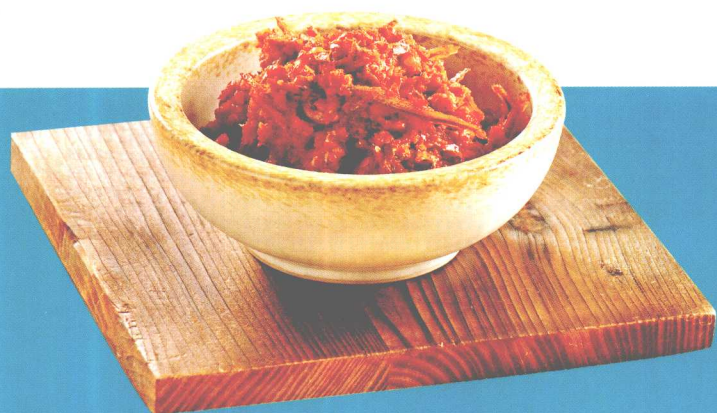
调料

马拉盏辣酱	1大匙
盐	1/4茶匙
白糖	1/2茶匙
水	400毫升
鲜牛奶	20毫升
色拉油	2大匙

做法

- 1 排骨洗净，剁小块。南瓜去皮切块。葱切小段，洋葱切小块，备用。
- 2 热锅放入色拉油烧热，小火爆香葱、洋葱、蒜末及姜末，放入排骨炒至排骨表面变白。
- 3 锅内再放入马拉盏辣酱略炒香，加入水，盖上锅盖，小火煮约15分钟，至排骨熟透。
- 4 锅中加入牛奶、盐、白糖煮约3分钟，至汤汁略收干即可。





江鱼仔三巴酱

辣椒泥
200克

江鱼仔(小银鱼)
50克

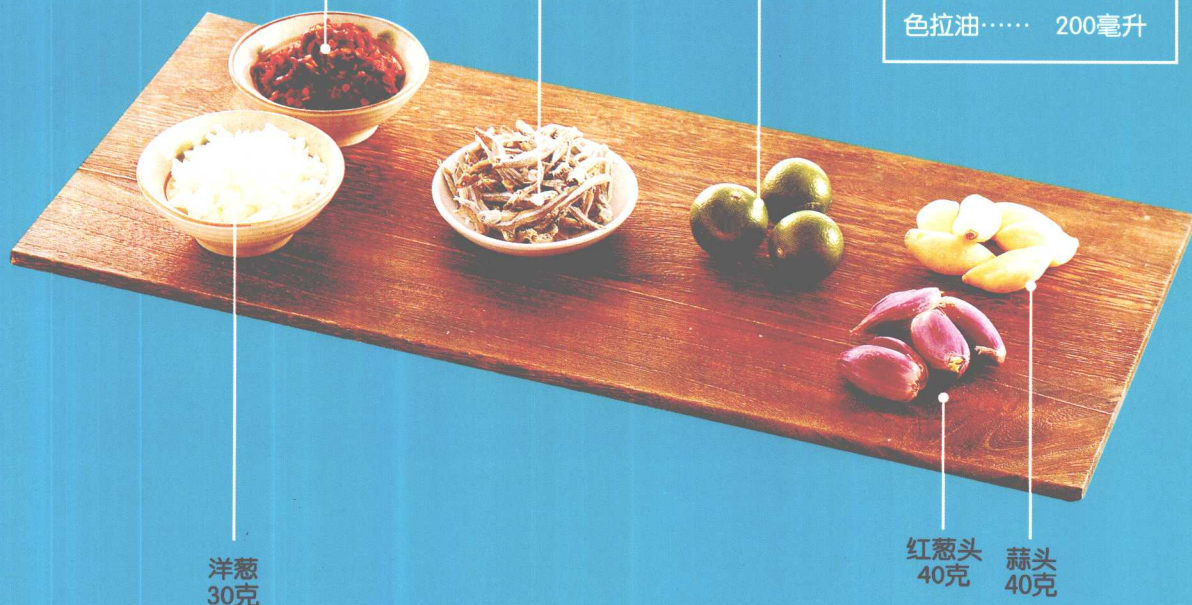
酸橘汁
30毫升

调料

盐…………… 1大匙

白糖…………… 1大匙

色拉油…… 200毫升



洋葱
30克

红葱头
40克

蒜头
40克



1 洋葱、红葱头、蒜头用调理机打碎，备用。江鱼仔洗净，沥干备用。

2 热锅放入色拉油加热至约80℃，下做法①中的葱、蒜泥及江鱼仔，小火炒香。



3 锅中接着放入辣椒泥及调料，小火炒约20分钟至浓稠出油，加入酸橘汁炒匀，即成江鱼仔三巴酱。



辣酱炒饭

原料

白米饭	1碗
鸡蛋	1只
猪绞肉	50克
葱花	20克
毛豆仁	20克
玉米粒	40克

调料

江鱼仔三巴酱	1大匙
甜酱油	2茶匙
盐	1/4茶匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 鸡蛋磕入碗中打散，备用。热锅入1大匙色拉油烧热，放入鸡蛋液小火炒散，加入猪绞肉，炒至肉末松散变白。
- 2 锅中加入江鱼仔三巴酱炒香，放入白米饭、葱花、毛豆仁、玉米粒炒匀，再加甜酱油、盐调味。
- 3 以小火炒至均匀，出锅装盘即成。



江鱼仔三巴酱

三巴卷心菜

原料

- 卷心菜 300克
蒜末 5克

调料

- 江鱼仔三巴酱... 2大匙
蚝油 1茶匙
水 2大匙
色拉油 1大匙

做法

- 1 卷心菜洗净，沥干水分，切粗丝，备用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，下入蒜末及江鱼仔三巴酱，小火爆香。
- 3 锅中再放入卷心菜、蚝油、水，炒至卷心菜熟软，出锅装盘即成。



江鱼仔焖凉瓜

原料

苦瓜	1根
蒜瓣	3粒

调料

A	江鱼仔三巴酱	… 大匙
	蚝油	1大匙
	糖	1/2茶匙
	水	50毫升

B	香油	1大匙
	色拉油	2大匙

做法

- 1 苦瓜去瓤，直切成4条，改成骨牌状，焯烫后冲凉。蒜瓣切片，备用。
- 2 热锅放入少许油，小火爆香蒜片及江鱼仔三巴酱，接着放入苦瓜及调料A煮开，小火略焖煮约2分钟，开中火煮至汤汁略干，淋入少许香油即可。



肉末炒淀粉条

原料

淀粉条	50克
洋葱	60克
猪绞肉	40克
青椒	40克

调料

江鱼仔三巴酱	1大匙
蚝油	1大匙
水	150毫升
色拉油	2大匙

做法

- 1 淀粉条以冷水泡约30分钟，捞起沥干。洋葱及青椒均切丁，备用。
- 2 热锅入2大匙色拉油烧热，下入洋葱及肉末滑炒至肉末散开，加入江鱼仔三巴酱炒匀。
- 3 锅中再加入青椒、蚝油及水拌匀煮开，放入做法①中的淀粉条，一起拌炒至汤汁收干即成。



牛肉炒河粉

原料

河粉	250克
牛肉片	60克
韭黄	30克
银芽	50克
洋葱	20克

调料

A	淀粉	1茶匙
	酱油	1茶匙
	蛋清	1大匙

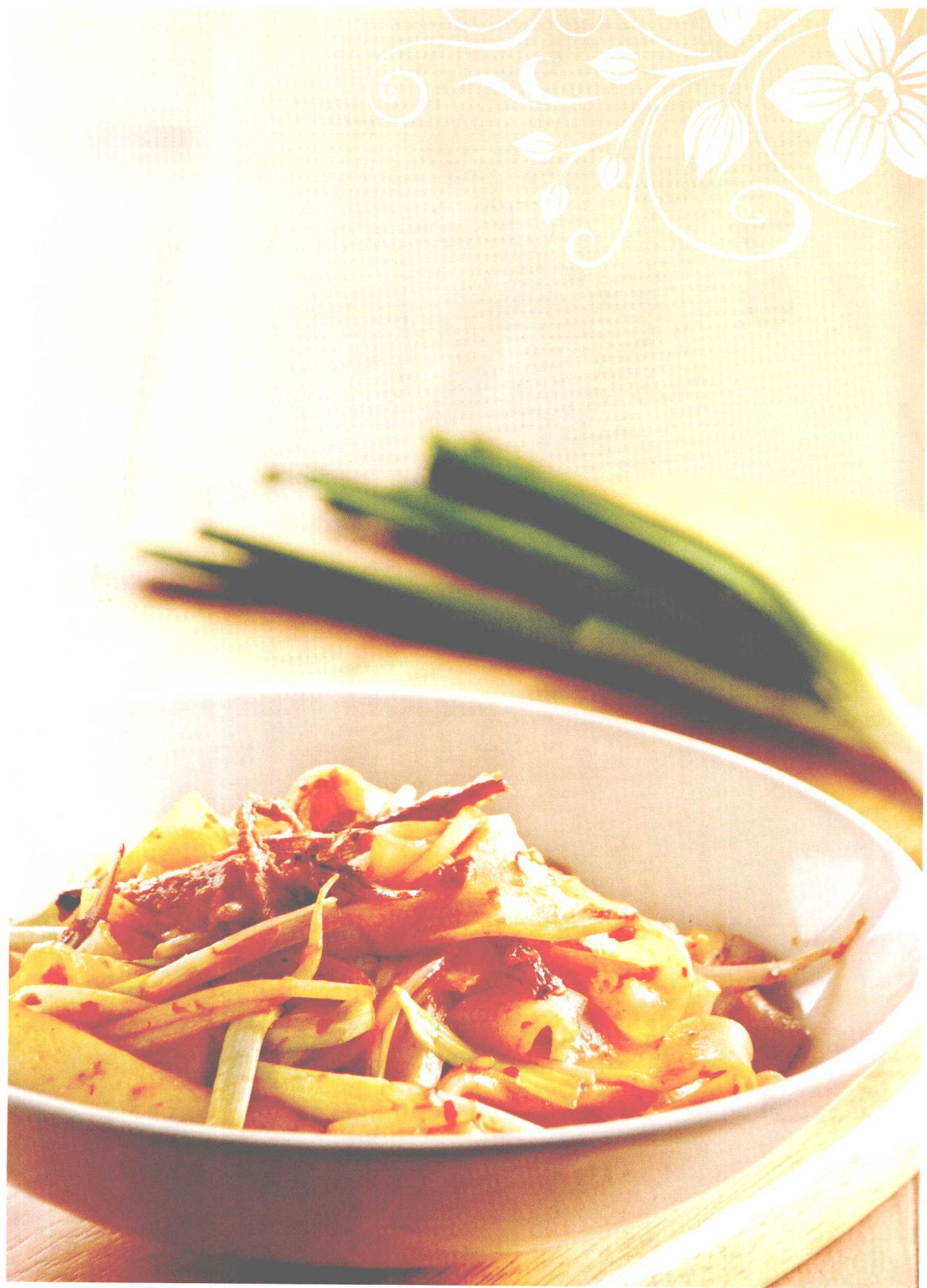
B	江鱼仔三巴酱	1大匙
	甜酱油	1茶匙
	盐	1/4茶匙
	味精	1/4茶匙

C	色拉油	2大匙
---	-----	-----



做法

- 1 河粉切宽条，剥散备用。牛肉片与调料A拌匀，腌约15分钟。韭黄切段，洋葱切丝。
- 2 热锅入1大匙油烧热，先将牛肉入锅炒至表面反白，捞起沥干油。
- 3 将锅洗净后烧热，放入约1大匙油，烧热后放入河粉，大火快速翻炒约10秒钟加入洋葱及调料B。
- 4 锅中再加入牛肉、银芽、韭黄，持续炒匀即成。



三巴炒蛋

原料

鸡蛋	3只
洋葱	40克
胡萝卜	20克
葱	1根

调料

江鱼仔三巴酱	1大匙
鱼露	1大匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 洋葱、胡萝卜、葱均切丝。鸡蛋打散，加入江鱼仔辣酱及鱼露拌匀，备用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，放入洋葱、胡萝卜及葱丝炒软，加入鸡蛋中一起打匀。
- 3 另热锅，放入1大匙色拉油烧热，放入鸡蛋糊，小火煎至蛋液凝固即成。



江鱼仔炒腐皮丝

原料

腐竹皮	100克
葱	4根
竹笋	150克

调料

江鱼仔三巴酱 ..	1大匙
甜酱油	1茶匙
蚝油	1大匙
水	2大匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 腐竹皮用开水泡约5分钟至软，捞出沥干水分，切成细丝，与葱及竹笋切丝，备用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，下葱丝及江鱼仔三巴酱小火爆香。
- 3 锅中放入腐皮丝、笋丝、甜酱油、蚝油、水，中火炒至汤汁收干，起锅装盘即成。





虾米辣椒酱

调料

盐…………… 1大匙

白糖…………… 1大匙

色拉油……… 200毫升

虾米
80克

鲜辣椒
200克



罗望子酱
20克

红葱头
50克

蒜头
50克



- 1** 将鲜辣椒、红葱头、蒜头用
调理机打碎，取出备用。虾
米用水浸泡1小时，洗净沥
干，用调理机打碎，备用。

- 2** 热锅放入色拉油加热至
约80℃，下做法**1**中
的葱、蒜、辣椒泥及虾
米，小火炒香。



- 3** 锅中接着放入罗望子酱及调
料，小火炒约20分钟至浓稠
出油，即成虾米辣椒酱。



三巴鳙螺

原料

鳙螺	300克
毛豆仁	100克
姜	10克
蒜瓣	2粒
罗勒	10克

调料

虾米辣椒酱	1大匙
水	40毫升
盐	1/4茶匙
糖	1茶匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 鳙螺汆烫至透，冲凉备用。蒜瓣、姜切末，备用。
- 2 热锅入色拉油烧热，小火爆香姜、蒜，再放入虾米辣椒酱略炒，放入鳙螺、毛豆仁及水，加入盐、糖，小火翻炒约4分钟至汤汁略收干。
- 3 起锅前加入罗勒炒匀即可。





虾米辣椒酱

柠檬鲑鱼

原料

鲑鱼肉	300克
柠檬	1/4颗
熟芝麻	1茶匙

调料

虾米辣椒酱	1茶匙
酱油	1大匙
白糖	1茶匙
水	6大匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 热锅入1大匙色拉油烧热，下入鲑鱼肉，小火煎至两面呈金黄色。
- 2 锅中加入所有调料，小火煮开约1分钟后翻面再煮至入味。
- 3 待煮至汤汁略收干，取出装盘，撒上芝麻，食用前挤上少许柠檬汁即可。

辣酱炒螃蟹

原料

螃蟹	2只
洋葱	60克
香茅	2根
姜	10克

调料

A	淀粉	2大匙
	色拉油	200毫升

B	虾米辣椒酱	1大匙
	水	300毫升
	梅子酱	1大匙
	盐	1/4茶匙
	白糖	1/6茶匙
	椰浆	40毫升



做法

- 1 蟹肉洗净，去鳃，切小块。香茅切小段，洋葱及姜切丝，备用。
- 2 蟹肉拍上一层干淀粉，入180℃的油中炸2分钟至表面酥脆，捞起沥油。
- 3 另起热锅，入少许油烧热，小火爆香香茅、洋葱、姜，下炸好的蟹肉，加入**调料B**，小火煮开约5分钟即可享用。





鲜虾粉丝煲

原料

白虾	200克
粉丝	50克
洋葱	50克
蒜瓣	30克
芹菜	40克

调料

虾米辣椒酱	1大匙
奶油	2大匙
咖喱粉	1茶匙
高汤	300毫升
盐	1/4茶匙
白糖	1/2茶匙
色拉油	3大匙



做法

- 1 白虾剪去长须及脚，剪开背部洗净，沥干。芹菜、洋葱切丁，蒜瓣切碎。粉丝泡冷水20分钟，沥干备用。
- 2 热锅入3大匙色拉油烧热，将虾放入油锅煎至两面焦香，取出备用。
- 3 另起热锅，放入奶油，小火爆香洋葱、蒜末，加入咖喱粉略炒，放入虾及虾米辣椒酱、高汤、盐、白糖，中火煮滚。
- 4 煮约30秒后，加入粉丝同煮，待汤汁略收干，撒上芹菜末，略拌匀即可起锅装盘。



辣酱蒸虾

原料

白虾	200克
蒜末	5克
姜末	5克
香菜末	5克
葱花	5克

调料

虾米辣椒酱	1大匙
鱼露	1大匙
柠檬汁	1大匙
白糖	1茶匙
水	1大匙

做法

- 1 白虾剪去长须及脚，洗净，沥干水分，装盘待用。
- 2 将蒜末、姜末、香菜末及所有调料拌匀，淋在虾身上，覆上保鲜膜。
- 3 将虾入蒸笼，大火蒸7分钟后取出，揭去保鲜膜，撒上少许葱花即可。

番茄烧鱼

原料

鱼	1尾
洋葱	30克
番茄	1颗
豆腐	100克
姜	10克

调料

虾米辣椒酱	1大匙
水	250毫升
鱼露	1大匙
白糖	1茶匙
色拉油	3大匙

做法

- 1 鱼宰杀洗净，两面各划一刀。番茄切块，洋葱、姜切丝，豆腐切小块，备用。
- 2 热锅入3大匙色拉油烧热，将鱼放入锅小火煎至表面酥脆，捞起沥油，备用。
- 3 锅内留底油，放入豆腐煎至金黄，放入洋葱、姜丝及番茄块略炒，再加入虾米辣椒酱炒香。
- 4 鱼放入锅中，加入水、鱼露及白糖，盖上锅盖，小火煮约5分钟至鱼熟即成。



洋葱牛仔骨

原料

牛小排	300克
洋葱	80克
蒜末	5克

调料

A	淀粉	1茶匙
	酱油	1茶匙
	蛋清	1大匙

B	虾米辣椒酱	1大匙
	乌醋	1大匙
	蚝油	1大匙
	白糖	2茶匙
	水	4大匙
	色拉油	2大匙



做法

- 1 牛小排切成块状，用调料A抓匀腌渍20分钟。洋葱切丝，备用。
- 2 热锅入2大匙色拉油烧热，下牛小排煎至两面焦香，取出沥干油。
- 3 锅中留底油，小火爆香洋葱、蒜及虾米辣椒酱，加入乌醋、蚝油、白糖及水调味。
- 4 锅内再加入牛小排，小火烧约1分钟，待汤汁收干即可。





素三巴酱

辣椒泥
200克

香茅粉
50克

松子
40克

调料

盐……………1大匙

白糖……………1大匙

色拉油……………150毫升



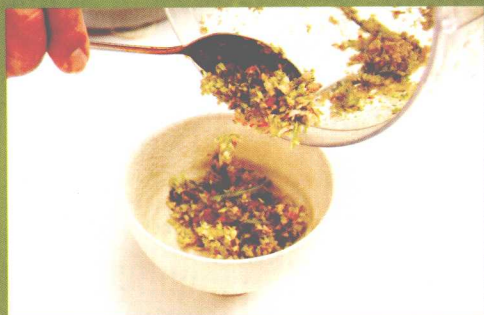
罗望子酱
30克



南姜
40克



香菜茎
50克



1 将南姜、香菜茎用调理机打碎，备用。松子切成碎末。

2 热锅放入色拉油加热至约80℃，下做法**1**中的南姜、香菜茎泥，小火炒香。



3 锅中接着放入辣椒泥、松子碎、罗望子酱及调料，小火炒约20分钟至浓稠出油，即成素三巴酱。



辣酱烧茄子

原料

茄子	1根
青椒	30克
黄甜椒	20克
姜末	5克
罗勒叶	5克

调料

素三巴酱	1大匙
水	4大匙
盐	1/4茶匙
白糖	1茶匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 茄子、青椒、黄甜椒洗净，切丁，待用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，小火爆香姜末，放入**做法1**中的原料，大火翻炒均匀。
- 3 锅中加入所有调料，中火翻炒至茄子熟透，加入罗勒叶，拌炒均匀即成。





素三巴酱

什锦炒蔬菜

原料

黄甜椒	50克
红甜椒	50克
西芹	80克
秋葵	40克

调料

素三巴酱	1茶匙
盐	1/4茶匙
水	2大匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 将红甜椒、黄甜椒、秋葵洗净，切片。西芹去粗丝后切小块，备用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，放入做法①中备好的原料略炒。
- 3 锅中再加入所有调料，大火炒约半分钟，出锅装盘即成。

三巴煎豆腐

原料

- 板豆腐 1块
- 芹菜 10克

调料

- 素三巴酱 1茶匙
- 酱油 1大匙
- 水 3大匙
- 色拉油 1大匙



做法

- 1 板豆腐切片，芹菜切末。
- 2 热锅置中火上，入1大匙色拉油烧热，下入豆腐片煎至两面焦香。
- 3 锅中再放入芹菜末及所有调料，小火煮开后盖上锅盖，略焖煮约2分钟即成。





素辣酱炒河粉

原料

河粉	250克
青椒	40克
胡萝卜	20克
豆芽	60克
姜丝	5克

调料

甜酱油	2大匙
素三巴酱	1大匙
盐	1/4茶匙
水	2大匙
色拉油	2大匙

做法

- 1 河粉切宽条，剥散备用。
青椒及胡萝卜切丝，备用。
- 2 热锅入少许油烧热，小火爆香姜丝及素三巴酱，接着放入水、盐、甜酱油、青椒及胡萝卜炒匀。
- 3 锅中再放入河粉，大火快速翻炒约20秒，加入豆芽持续炒至均匀即成。

乡村南瓜

原料

南瓜	500克
姜末	5克
香茅	2根

调料

素三巴酱	1大匙
椰浆	50毫升
水	100毫升
盐	1/2茶匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 南瓜去皮、子，切块。香茅对切开，备用。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，小火爆香姜末及辣酱，放入水、南瓜块稍煮。
- 3 锅中再加入香茅、椰浆及盐，煮开后关小火煮至南瓜松软即成。



辣汁拌凉粉

原料

白越南春卷皮	…	6张
小黄瓜	………	60克
香菜末	………	4克

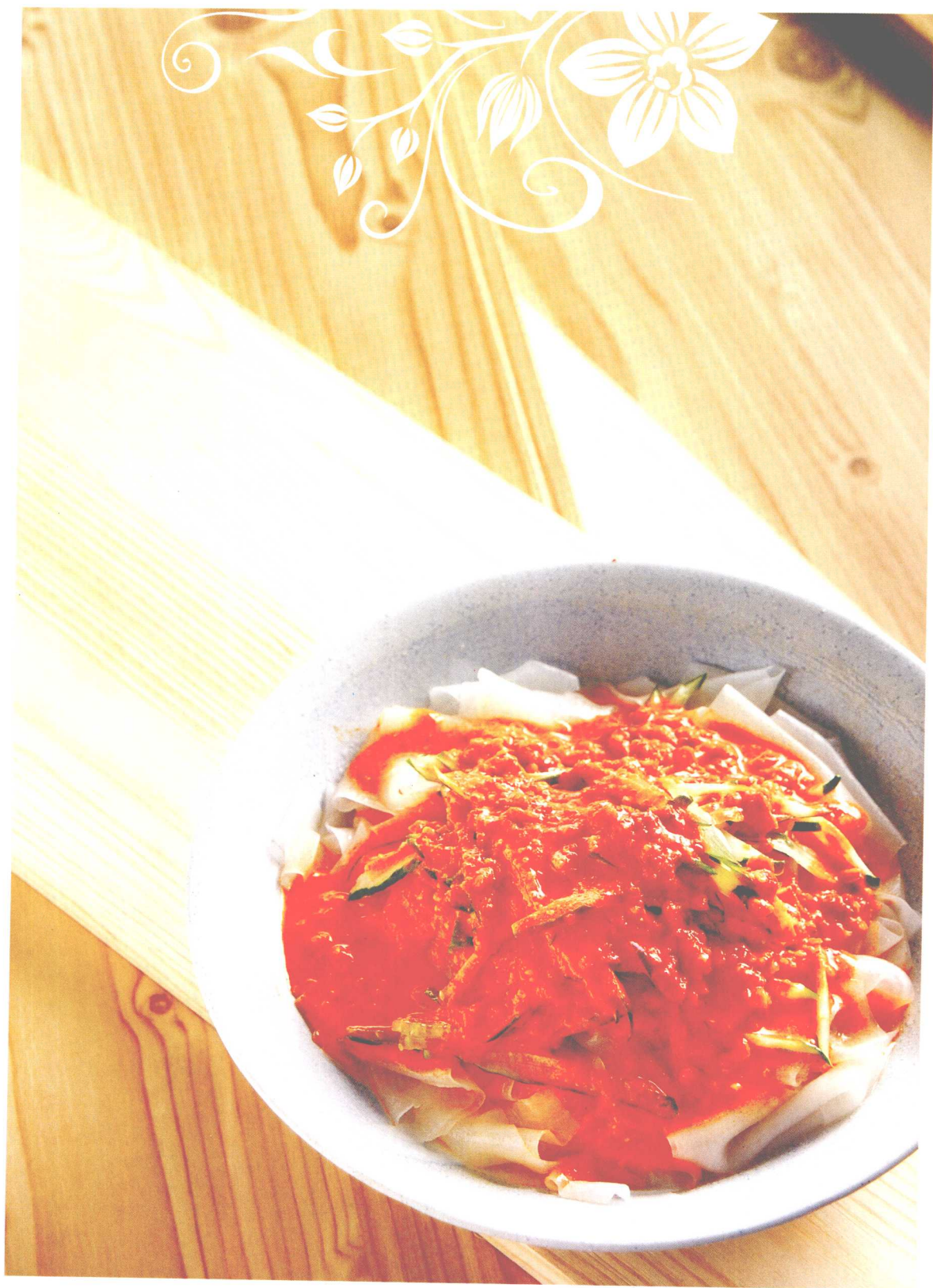
调料

素三巴酱	……	1茶匙
花生酱	………	1大匙
柠檬汁	………	1茶匙
白糖	………	1茶匙
盐	………	1/4茶匙
凉开水	………	3大匙



做法

- 1 春卷皮用凉开水泡约10分钟，取出切小片，沥干水分，装碗备用。
- 2 小黄瓜洗净，切细丝，铺在凉粉皮上。
- 3 将所有调料与香菜末调匀成酱汁，淋在粉皮上拌匀即成。



椰汁焗土豆

原料

土豆	150克
芝士丝	40克
低筋面粉	1茶匙

调料

奶油	2大匙
素三巴酱	1大匙
椰浆	40毫升
番茄酱	2大匙
盐	1/6茶匙
白糖	1/2茶匙
水	80毫升
色拉油	200毫升



做法

- 1 土豆去皮，切块。锅入油烧热至150℃，将土豆放入锅中火炸约3分钟，至表面微金黄取出，沥干油，置于烤碗中。
- 2 另热锅，放入奶油及面粉炒香，加入所有调料，小火煮开，拌匀至呈糊状，关火，将面糊淋至炸好的土豆块上。
- 3 烤碗内撒上芝士丝，入预热至220℃的烤箱内，烤约6分钟至芝士融化微焦即成。





调料

盐····· 1/2茶匙

椰糖····· 40克

色拉油····· 180毫升

咸鱼三巴酱

辣椒泥
200克



马拉盏
20克



椰浆
40毫升



咸鱼
50克



红葱头
40克



蒜头
60克



1 将红葱头、蒜头用调理机打碎，取出备用。咸鱼炸熟，剥成碎末，备用。

2 热锅放入色拉油烧至约80℃，下做法1中的葱、蒜泥及碎咸鱼、马拉盏，小火炒香。



3 锅中接着放入辣椒泥、椰浆及调料，小火炒约20分钟至浓稠出油，即成咸鱼三巴酱。



鲜虾炒粉条

原料

淀粉条	80克
虾仁	100克
洋葱	20克
红甜椒	30克
青椒	30克
鸡蛋	1颗
银芽	20克

调料

咸鱼三巴酱	1大匙
甜酱油	1大匙
鱼露	1大匙
水	4大匙
色拉油	3大匙



做法

- 1 干淀粉条用水泡约20分钟，捞出沥干水分，备用。洋葱、红甜椒、青椒切丝，鸡蛋打散。
- 2 热锅入少许油烧热，先将鸡蛋炒散，再加入虾仁、洋葱、甜椒及青椒，大火同炒约1分钟，加入淀粉条及甜酱油略炒。
- 3 锅中再加入所有调料，放入银芽同炒2分钟至水分收干，翻炒均匀即可出锅装盘。



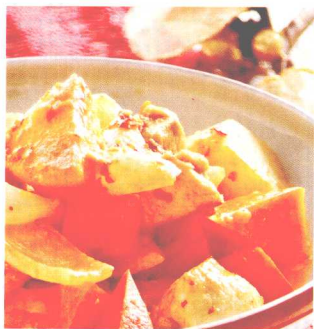
薯仔焖鸡肉

原料

鸡胸肉	200克
洋葱	40克
土豆	100克
胡萝卜	50克
南姜	10克
蒜末	5克

调料

咸鱼三巴酱	1大匙
椰浆	50毫升
水	250毫升
盐	1/2茶匙
白糖	1茶匙
色拉油	1大匙



做法

- 1 鸡胸肉洗净，与土豆、胡萝卜、洋葱均切成约3厘米见方的小块。南姜切片。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，小火爆香蒜末及南姜，放入鸡肉，中火翻炒至肉表面变白。
- 3 锅中加入咸鱼三巴酱略炒香，加入水、椰浆、盐及白糖调味。
- 4 待煮开后关小火，盖上锅盖，焖煮约15分钟至土豆软烂即成。



辣虾汤粉条

原料

淀粉条	50克
虾仁	50克
洋葱	10克
番茄	30克
银芽	10克

调料

高汤	200毫升
鱼露	1大匙
咸鱼三巴酱	1大匙



做法

- 1 干淀粉条用水泡约20分钟，沥干水分备用。洋葱切丝，番茄切片，备用。
- 2 将淀粉条入锅煮熟，捞起装碗，备用。
- 3 起一汤锅，加入高汤、鱼露、咸鱼三巴酱，再加虾仁、洋葱、番茄、银芽，一起煮至滚沸。
- 4 将煮好的汤料倒入淀粉条中即成。



淡菜烧豆腐

原料

淡菜肉	50克
蛋豆腐	1盒
罗勒	10克
姜末	5克

调料

咸鱼三巴酱	1大匙
蚝油	1大匙
水	6大匙
水淀粉	1茶匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 蛋豆腐切片，备用。热锅入1大匙色拉油烧热，将姜末、淡菜及咸鱼三巴酱小火爆香。
- 2 锅中再加入蚝油、水及豆腐小火煮开，盖上锅盖，略焖煮约1分钟，放入罗勒。
- 3 再用水淀粉勾芡，出锅装盘即可。



三巴牛肉烧茄子

原料

牛肉片	50克
茄子	100克
青椒	40克
红甜椒	40克
蒜末	10克

调料

咸鱼三巴酱	1大匙
蚝油	1大匙
水	4大匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 茄子、青椒及红甜椒洗净，均切成条。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，小火爆香蒜末，放入牛肉炒至表面变白。
- 3 锅内加入做法①中的原料，大火炒香，再下入所有调料，改中火翻炒至茄子软、汤汁收干，起锅装盘即可。



辣酱炒萝卜糕

原料

萝卜糕	450克
葱花	10克
淀粉	2大匙

调料

咸鱼三巴酱	...	1大匙
水	2大匙
色拉油	100毫升

做法

- 1 将萝卜糕切小块，均匀地拍上淀粉，备用。
- 2 锅入油烧至约150℃，将萝卜糕放入锅中，中火炸约1分钟至表面酥脆，捞起沥干油。
- 3 另起锅，放入1茶匙色拉油，加入咸鱼三巴酱及水拌匀，再放入萝卜糕、葱花，拌炒均匀即成。





咸鱼三巴酱

碎肉辣酱冬瓜

原料

猪绞肉	50克
冬瓜	200克
姜末	10克

调料

咸鱼三巴酱	1大匙
鱼露	1大匙
水	100毫升
白糖	1/2茶匙
色拉油	1大匙

做法

- 1 冬瓜去皮、瓤，切丁。
- 2 热锅入1大匙色拉油烧热，小火爆香姜末，下猪绞肉稍炒，再放入咸鱼三巴酱及冬瓜丁。
- 3 待煮开后加入鱼露、水及白糖，关火，盖上锅盖，焖煮至冬瓜软烂即可出锅装盘。

[General Information]

书名=辣酱

作者=李德全编著

页数=127

SS号=13083604

DX号=

出版日期=2012.08

出版社=青岛出版社

辣酱

“三巴”是东南亚地区对辣酱的特殊称呼。三巴辣酱可蘸、可炒、可煮，是当地最寻常、最普及的饮食文化。本书作者实地走访东南亚各国，整理出应用最广的近百款辣酱与香辣菜，并为您演示如何制作、运用。让您在家就能做出独特的东南亚风味！



辣得过瘾，辣得够味，辣出经典好味道。

上架建议 生活类 美食类

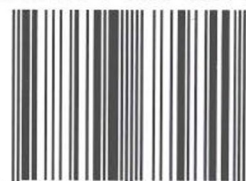
美食生活
www.meishilife.com

同名电子书，
美食生活网全国独家销售！

登录美食生活网，畅享万款美食 →



ISBN 978-7-5436-8584-0



9 787543 685840 >

ISBN 978-7-5436-8584-0 定价：25.00元